
叶兴阳
双语音标有声读物
叶兴阳
注音阅读英语教育之父
双语音标阅读创始人
English
注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 旅行者的食物(food For The Traveler) 000001

2. 旅行者的食物(food For The Traveler) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

旅行者的食物(Food for the traveler)
第1/2页

[fu:d] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] ['trævələ]
Food for the Traveler
食物 为了 这 游客

旅行者的食物

[wɒt] [tu:; tə] [i:t] [ænd; ənd] [waɪ]
What to Eat and Why
什么 到 吃 和 为什么

吃什么以及为什么

[baɪ]
by
经过

经过

['dɔ:rə][si:] . [si:] . [el] . ['rəʊpə(r)] , [di:] . [əʊ] .
Dora C . C . L . Roper , D . O .
多拉 C . C . L . 罗珀 , D . 哦 .

Dora CCL Roper，DO

[ɑ:(r)] . [es] . ['kɪtʃɪnə(r)] , ['prɪntə(r)] , ['əʊklənd] , [kæl] . -
R . S . KITCHENER , PRINTER , OAKLAND , CAL . 1916
拉 . S . 基奇纳 , 打印机 , 奥克兰 , 卡尔 . -

RS KITCHENER，印刷商，加利福尼亚州奥克兰，1916年

['kɔpi,raitid] -
Copyrighted 1916
版权所有 -

版权所有 1916 年

[baɪ]
by
经过

经过

['dɔ:rə] [si:] . [si:] . [el] . ['rəʊpə(r)]
DORA C . C . L . ROPER
多拉 C . C . L . 绳索

多拉·CCL·罗珀

[ɔ:l] [raɪts] [rɪ'zɜ:vd]
All Rights Reserved
全部 权利 预订的

版权所有

[mæn][ɪz] [kəm'pəʊzd] [ɒv; əv] [wɒt] [hi:; hi][hæz; həz] [ə'sɪməleɪtɪd] [frɒm; frəm][hɪz; ɪz]['spɪrɪtʃuəl] , ['ment(ə)l]
Man is composed of what he has assimilated from his spiritual , mental
男人 是 由 的 什么 他 有 同化 从 他的 精神 , 精神的

[ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [fu:d]
and physical food
和 身体的 食物

人是由他从精神、心理和物质食物中吸收的一切构成的。

[ˌɪntrə'dʌkʃn]
INTRODUCTION
介绍

介绍

[ðiːz] ['peɪdʒɪz][ɑː(r); ə(r)] ['dedɪkeɪtɪd] [tuː; tə] [ðəʊz] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [siːkɪŋ] [lait] [ɒn][ðə; ði] ['kwestʃən]
These pages are dedicated to those who are seeking light on the question
这些 页面 是 投入的 到 那些 WHO 是 寻求 光 在 这 问题
[ɒv; əv]['ræʃ(ə)nəl] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd][tuː; tə][ɔːl] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['sʌfərɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði] [ɪ'fekts] [ɒv; əv]
of rational living and to all who are suffering from the effects of
的 合理的 活的 和 到 全部 WHO 是 痛苦 从 这 效果 的
[rɒŋ] ['lɪvɪŋ] .
wrong living .
错误的 活的 .

这些页面献给那些寻求理性生活之道的人，以及所有正在遭受错误生活方式之苦的人。

[θɔːt] [ə'lɒŋ] [ðɪs] [laɪn] [ɪk'spresɪz] [grəʊθ] [ænd; ənd]['prəʊgres] , [ænd; ənd] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] ['kɒmz]
Thought along this line expresses growth and progress , and with it comes
想法 沿着 这 线 表达 生长 和 进步 , 和 和 它 来
['nɒlɪdʒ] .
knowledge .
知识 .

这种思路体现了成长和进步，并伴随着知识的积累。

['kɒmən] [sens] [ænd; ənd]['dʒʌdʒmənt] , ['fɒləʊɪŋ] [ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] ['ɪnstɪŋkt] , [wɪl] [gəʊ][ə; eɪ] [lɒŋ] [wei]
Common sense and judgment , following a natural instinct , will go a long way
常见的 感觉 和 判断 , 下列的 一个 自然的 本能 , 将要 去 一个 长的 方式
[tə'wɔːd] [ə'teɪnɪŋ] ['betə(r)] [helθ] .
toward attaining better health .
朝向 达到 更好的 健康 .

常识和判断力，以及自然的本能，对获得更好的健康大有裨益。

[bʌt; bət] [ðəʊz] [huː] , [θruː] [ðə; ði] ['kɒnstənt] [juːz][ɒv; əv] [kʊkt] , [ɔː(r)] ['haɪli] [spaɪst] [ænd; ənd]
But those who , through the constant use of cooked , or highly spiced and
但 那些 WHO , 通过 这 持续的 使用 的 煮熟 , 或者 高度 加香料 和
[fə'mentɪd] [fuːd] ,
fermented food ,
发酵 食物 ,

但是那些由于经常食用熟食、辛辣食物或发酵食品的人，

[hæv; həv] [lɒst] [ðeə(r)]['nætʃ(ə)rəl] ['ɪnstɪŋkt] [ænd; ənd] [ˌɪntju'ɪʃ(ə)n] ,
have lost their natural instincts and intuitions ,
有 丢失的 他们的 自然的 本能 和 直觉 ,

他们失去了与生俱来的本能和直觉，

[wɪl] [faɪnd][ðə; ði] ['stʌdi] [ɒv; əv][ðə; ði] ['saɪəns] [ɒv; əv][ˌdaiə'tetik,-kəl] ['kemɪstri] [ɒv; əv] [ɪn'estɪməbl] ['væljuː]
will find the study of the science of dietetical chemistry of inestimable value
将要 寻找 这 学习 的 这 科学 的 营养 化学 的 不可估量 价值
[tə'wɔːd] [ə; eɪ]['betə(r)] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɒv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [lɔːz] ,
toward a better understanding of natural laws ,
朝向 一个 更好的 理解 的 自然的 法律 ,

将会发现，对营养化学科学的研究对于更好地理解自然规律具有不可估量的价值。

[ænd; ənd][biː; bi] [ɪneɪbld] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] [sə'lekʃən] [ænd; ənd] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [ɒv; əv] [fuːdz] [mɔː(r)]
and be enabled to make the selections and combinations of foods more
和 是 已启用 到 制作 这 选择 和 组合 的 食物 更多的
['suːtəb(ə)l][tuː; tə][ðeə(r)] ['temprəmənt] .
suitable to their temperament .
合适的 到 他们的 气质 .

并能够根据自己的性情选择和搭配更合适的食物。

[bɪ'fɔː(r)] [ðə; ði] ['kwestʃən] [æz; əz][tuː; tə] [miːt] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd][ˌvedʒə'teəriənɪzəm][kæn; kən][biː; bi] [sɒlvd]
Before the question as to meat eating and vegetarianism can be solved
前 这 问题 作为 到 肉 吃 和 素食主义 能 是 已解决

,
,
,

在解决肉食主义和素食主义的问题之前，

[wiː; wi][mʌst; məst][kən'sɪdə(r)][ðə; ði][fɜːst]['prɪnsəp(ə)l][ɒv; əv]['neɪtʃə(r)] , [wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði] [lɔː] [ɒv; əv][self]
we must consider the first principle of nature , which is the law of self
我们 必须 考虑 这 第一的 原则 的 自然 ， 哪个 是 这 法律 的 自己

[ˌprezə'veɪʃ(ə)n] .
preservation .
保存 .

我们必须考虑自然界的第一原则，即自我保护法则。

[ˌðeər'ɑːftə(r)][wiː; wi] [meɪ] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [θɪŋk] [ænd; ənd] [straɪv] [tuː; tə] [seɪv] [ðə; ði][laɪvz; lɪvz][ɒv; əv]
Thereafter we may be able to think and strive to save the lives of
此后 我们 可能 是 有能力的 到 思考 和 努力 到 节省 这 生活 的

['ænɪmlz] ,
animals ,
动物 ,

此后，我们或许能够思考并努力拯救动物的生命。

[naʊ] ['kruːəli] ['sækrɪfaɪst] ['lɑːdʒli] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [sens] [ˌgrætɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][mæn] .
now cruelly sacrificed largely for the sense gratification of man .
现在 残酷地 牺牲 很大程度上 为了 这 感觉 满足感 的 男人 .

如今，人类却残酷地将自己牺牲，主要是为了满足人类的感官欲望。

[ðə; ði][ˌɑːtɪ'fɪʃ(ə)l][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [fuːd] [ɪz][ə; eɪ] [faɪn] [ɑːt] ,
The artificial preparation of food is a fine art ,
这 人造的 准备 的 食物 是 一个 美好的 艺术 ，

人工制备食物是一门精细的艺术。

[ænd; ənd][nəʊ] [daʊt] [hæz; həz] [helpt] [mʌtʃ] [tə'wɔːd] [ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['sentrəl]
and no doubt has helped much toward the development of our central
和 不 怀疑 有 帮助 很多 朝向 这 发展 的 我们的 中央

['nɜːvəs] ['sɪstəm] .
nervous system .
紧张的 系统 .

毫无疑问，这对我们中枢神经系统的发育起到了很大的作用。

[ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [mɪkst] ['daɪət] [wɪð] [ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [miːt] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [taɪmz] [pə(r)] [wiːk] [ɪz]
The ordinary mixed diet with the addition of meat two or three times per week is
这 普通的 混合 饮食 和 这 添加 的 肉 二 或者 三 时代 每 星期 是

[ðə; ði]['seɪfɪst] ['meθəd] [fɔː(r); fə(r)][məʊst]['piːp(ə)l] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [kəm'peld] [tuː; tə] [wɜːk] [eɪt] ,
the safest method for most people who are compelled to work eight ,
这 最安全 方法 为了 最多 人们 WHO 是 被迫 到 工作 八 ，

对于大多数被迫工作八小时的人来说，每周增加两到三次肉类摄入的普通混合饮食是最安全的方法。

[ten] ,
ten ,
十 ,

十，

[ɔː(r)] [twelv] ['aʊəz] [aʊt][ɒv; əv] ['evri] ['twenti] - [fɔː(r)][ænd; ənd][hæv; həv][tuː; tə] [dɪ'praɪv] [ðəm'selvz]
or twelve hours out of every twenty - four and have to deprive themselves
或者 十二 小时 出去 的 每一个 二十 - 四 和 有 到 剥夺 他们自己

[ɒv; əv][ðə; ði]['prɒpə(r)] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [freʃ] [eə(r)] ,
of the proper amount of fresh air ,
的 这 恰当的 数量 的 新鲜的 空气 ，

或者说，每天24小时中有12小时处于黑暗中，不得不剥夺自己呼吸新鲜空气的权利。

['sʌnʃaɪn] [ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] ['eksəsaɪz] , [wɪtʃ] [brɪŋz] [ɔːl] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['ɔːgənz] [ɒv; əv]
sunshine and physical exercise , which brings all the muscles and organs of
阳光 和 身体的 锻炼 , 哪个 带来 全部 这 肌肉 和 器官 的
[ðə; ði] ['bɒdi] ['ɪntuː] ['prɒpə(r)] ['ækʃ(ə)n] .
the body into proper action .
这 身体 进入 恰当的 行动 .

阳光和体育锻炼，能使身体的所有肌肉和器官正常运作。

[ɪn'hɑːməni] , [dɪ'ziːz] , [ænd; ənd] [ˌmɪs'fɔːtʃuːn] [ɑː(r); ə(r)] ['lɑːdʒli] [kɔːzd] [baɪ] ['lɪvɪŋ] [ə; eɪ] [laɪf] ['kɒntrəri]
Inharmony , disease , and misfortune are largely caused by living a life contrary
不和谐 , 疾病 , 和 不幸 是 很大程度上 导致 经过 活的 一个 生活 相反
[tuː; tə] [ðə; ði] [lɔːz] [ɒv; əv] ['neɪtʃə(r)] .
to the laws of nature .
到 这 法律 的 自然 .

不和谐、疾病和不幸很大程度上是由于人们的生活方式违背了自然规律造成的。

[ðə; ði] [fʊl'fɪlmənt] [ɒv; əv] [haɪ] [aɪ'diəl] [mʌst; məst] [biː; bi] [ə'kʌmp(ə)nid] [baɪ] ['kɒmən] [sens] [ænd; ənd]
The fulfillment of high ideals must be accompanied by common sense and
这 履行 的 高的 理想 必须 是 伴随 经过 常见的 感觉 和
['dʒʌdʒmənt] ,
judgment ,
判断 ,

崇高理想的实现必须辅以常识和判断力。

[səʊ] [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [æn; ən] [ˌiːvə'luːʃ(ə)n] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [ˌrevə'luːʃn] .
so it becomes an evolution instead of revolution .
所以 它 变成 一个 进化 反而 的 革命 .

因此，它变成了一种演变，而不是一场革命。

[ðə; ði] [ɪ'vɒlvɪŋ] [ɒv; əv] [mæn] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [steɪdʒ] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['dʒeli] [fɪʃ] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['biːɪŋ]
The evolving of man from the stage of a jelly fish to a being
这 演变 的 男人 从 这 阶段 的 一个 果冻 鱼 到 一个 存在
[pə'zest] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['bəʊni] ['freɪmwɜːk] [ɪn] [æn; ən] ['ʌpraɪt] [pə'zɪʃ(ə)n] [baɪ] [ðə; ði] ['iːtɪŋ] [ɒv; əv]
possessed of a bony framework in an upright position by the eating of
拥有 的 一个 骨质 框架 在 一个 直立 位置 经过 这 吃 的
['ænɪmlz] [hæz; həz] [dɪ'veləpt] [ə; eɪ] ['haɪə(r)] [self] .
animals has developed a higher self .
动物 有 发达 一个 更高 自己 .

人类从水母阶段进化到通过食用动物而拥有骨骼骨架并能直立行走的生物，这一进化过程发展出了更高的自我。

['ɑːftə(r)] ['hævɪŋ] [riːtʃt] [ðɪs] [steɪdʒ] [ɒv; əv] [ˌiːvə'luːʃ(ə)n] [ðə; ði] ['neɪtʃə(r)] [ɒv; əv] [sʌm; səm] ['piːp(ə)l] [hæz; həz]
After having reached this stage of evolution the nature of some people has
后 拥有 达到 这 阶段 的 进化 这 自然 的 一些 人们 有
[bɪ'kʌm] [səʊ] ['haɪli] ['sensətaɪzd] [ðæt] [miːt] ,
become so highly sensitized that meat ,
变得 所以 高度 敏感的 那 肉 ,

进化到这个阶段后，有些人的本性变得如此敏感，以至于他们对肉类……

[æz; əz] [ə; eɪ] [fuːd] , [bɪ'kʌmz] [rɪ'pʌgnənt] [tuː; tə] [ðem; ðəm] .
as a food , becomes repugnant to them .
作为 一个 食物 , 变成 令人厌恶的 到 他们 .

作为一种食物，它令他们感到厌恶。

[wɒt] [ðeɪ] [niːd] [ɪz] [ə; eɪ] ['stepɪŋ] [stəʊn] .
What they need is a stepping stone .
什么 他们 需要 是 一个 步进 石头 .

他们需要的是一个跳板。

[ðə; ði] ['veri] [fuːd] [wɪtʃ] [hæz; həz] [prə'djuːst] [ðɪs] [steɪt] [ɒv; əv] ['əʊvə(r)] [rɪ'faɪnmənt] [ɔː(r)] [dɪ'strʌkʃ(ə)n]
The very food which has produced this state of over refinement or destruction
这 非常 食物 哪个 有 生产 这 状态 的 超过 精炼 或者 破坏

[mʌst; məst] [biː; bi] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] [kən'strʌkʃn] [ænd; ənd] ['mɪnɪmaɪzd] [baɪ] [dɪ'griːz] .
must be used for construction and minimized by degrees .
必须 是 用过的 为了 建造 和 最小化 经过 学位 .

正是造成这种过度加工或破坏状态的食物，必须用于建设，并逐步减少其使用。

[ɪn] [ɪg'zæmɪnɪŋ] [ðə; ði] [kleɪmz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [dɪ'saɪpl] [ɒv; əv] [ˌvedʒə'teəriənɪzəm] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [wel] [tuː; tə]
In examining the claims of the disciples of vegetarianism it is well to
在 检查 这 索赔 的 这 门徒 的 素食主义 它 是 出色地 到

[kən'sɪdə(r)] [ðəʊz] ['neɪʃnz] [huːz] [ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['kʌstəmz] [ɒv; əv] [wɜːk] [ænd; ənd] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n]
consider those nations whose constitution and customs of work and education
考虑 那些 国家 谁 宪法 和 海关 的 工作 和 教育

[rɪ'zemb(ə)l] ['aʊə(r)] [əʊn] .
resemble our own .
类似 我们的 自己的 .

在考察素食主义信徒的主张时，不妨考虑一下那些宪法、工作和教育习俗与我们相似的国家。

[ænd; ənd] [ɪn] ['duːɪŋ] [səʊ] [wiː; wi] [faɪnd] [ðæt] [waɪl] ['nɪəli] [ɔːl] [ˌjʊərə'piːən] ['neɪʃnz] ,
And in doing so we find that while nearly all European nations ,
和 在 正在做 所以 我们 寻找 那 尽管 几乎 全部 欧洲的 国家 ,

这样做我们发现，虽然几乎所有欧洲国家，

[æz; əz] [wel] [æz; əz] ['meni] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ɔːrient] , ['præktɪs] [ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n] [ɪn] [miːt] ['iːtɪŋ] ,
as well as many of the Orient , practice moderation in meat eating ,
作为 出色地 作为 许多 的 这 东方 , 实践 适度 在 肉 吃 ,

和许多东方人一样，他们也奉行适度吃肉的原则。

[stɪl] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [məʊst] [pɑːt] ['əʊnli] " [nɪə(r)] [ˌvedʒɪ'teəriːənz] ,
still they are for the most part only " near vegetarians ,
仍然 他们 是 为了 这 最多 部分 仅有的 " 靠近 素食者 ,

不过他们大多只是“准素食者”，

" [ænd; ənd] ['ðeəfɔː(r)] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] [ɪg'zæmpl] [ɪn] [æn; ən] ['ɑːgjumənt] [fɔː(r); fə(r)]
" and therefore should not be used as examples in an argument for
" 和 所以 应该 不是 是 用过的 作为 示例 在 一个 争论 为了

[ˌvedʒə'teəriənɪzəm] .
vegetarianism .
素食主义 .

因此，不应将其用作支持素食主义的论据。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['pɒsəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] ['nɔːm(ə)l] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] ['ʌndə(r)] ['feəli] ['nɔːm(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɒv; əv] [laɪf] [tuː; tə]
It is possible for normal individuals under fairly normal conditions of life to
它 是 可能的 为了 普通的 个人 在下面 相当 普通的 状况 的 生活 到

['nʌrɪʃ] ['pɜːfɪktli] [ðeə(r)] ['bɒdɪz] [ɒn] [ə; eɪ] [ˌvedʒə'teəriən] ['daɪət] ,
nourish perfectly their bodies on a vegetarian diet ,
滋养 完美 他们的 身体 在 一个 素食 饮食 ,

在正常的生活条件下，正常人完全有可能通过素食来维持身体的营养。

[prə'vaɪdɪd] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [lɪv; laɪv] ['meɪnli] [ɒn] [sʌn] - [kɪst] [fuːdz] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [ɒn] [ə; eɪ]
provided they are willing to live mainly on sun - kissed foods instead of on a
假如 他们 是 愿意的 到 居住 主要 在 太阳 - 亲吻 食物 反而 的 在 一个

[mæs] [ɒv; əv] ['slɒpɪli] - [kʊkt] ,
mass of sloppily - cooked ,
大量的 的 草率地 - 煮熟 ,

只要他们愿意主要以阳光晒干的食物为生，而不是以大量粗制滥造的食物为生，

[ˌdiː'vaitəlaiz] , ['stɑːtʃi] ['vedʒtəb(ə)lz] ,
devitalized , starchy vegetables ,
失去活力的 , 淀粉 蔬菜 ,

失去活力、淀粉含量高的蔬菜

[ænd; ənd] [sɒft] [naɪ'trɒdʒənəs] [fuːdz] [ðæt] ['bɜːd(ə)n][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv]['ɔːrgənz][ænd; ənd] [prə'djuːs] [əʊ'biːsəti]
and soft nitrogenous foods that burden the digestive organs and produce obesity
和 柔软的 含氮的 食物 那 负担 这 消化 器官 和 生产 肥胖
[ænd; ənd] [sləʊ] [kən'sʌmpʃ(ə)n] .
and slow consumption .
和 慢的 消耗 .

以及会加重消化器官负担、导致肥胖和进食缓慢的软性含氮食物。

[ai] [həʊp] [ðæt] [ðə; ði][m'ɛnjuːz][ɒn][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [help] [tuː; tə][ɔːl] [huː] [siːk]
I hope that the menus on the following pages will be a help to all who seek
我 希望 那 这 菜单 在 这 下列的 页面 将要 是 一个 帮助 到 全部 WHO 寻找
[sɪm'plɪsəti] [frɒm; frəm][ə; eɪ] ['stændpɔɪnt] [ɒv; əv] [helθ] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ɪ'kɒnəmi] .
simplicity from a standpoint of health as well as economy .
简单 从 一个 立场 的 健康 作为 出色地 作为 经济 .

我希望接下来几页的菜单能够帮助所有从健康和经济角度追求简单饮食的人。

[nəʊt] : [fɔː(r); fə(r)][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [fuːdz] , [kən'sʌlt] [ˌsaɪən'tɪfɪk] ['fiːdɪŋ] .
Note : For preparation of foods , consult Scientific Feeding .
笔记 : 为了 准备 的 食物 , 咨询 科学 喂养 .

注：有关食物的制备，请参考《科学饲料》。

[sʌm; səm] ['piːp(ə)l] [θɪŋk] [ðæt] [wiː; wi] [bɪ'kʌm] [laɪk] [ðə; ði] [fuːd] [wiː; wi] [iːt] .
Some people think that we become like the food we eat .
一些 人们 思考 那 我们 变得 喜欢 这 食物 我们 吃 .

有些人认为我们会变得像我们所吃的食物一样。

[ðɪs] [ɪz] [truː] [wen] [ðə; ði][vaɪ'breɪʃ(ə)nz][ɒv; əv] [wɒt] [wiː; wi] [iːt] [ɑː(r); ə(r)][strɒŋgə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði]
This is true when the vibrations of what we eat are stronger than the
这 是 真的 什么时候 这 振动 的 什么 我们 吃 是 更强 比 这
[vaɪ'breɪʃ(ə)nz][ɪn]['aʊə(r)] ['bɒdɪz] .
vibrations in our bodies .
振动 在 我们的 身体 .

当我们所吃食物的振动频率强于我们身体的振动频率时，情况就是如此。

[ɔːl] [fuːd] [kən'sjuːmd] [hæz; həz][ə; eɪ][vaɪ'breɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ɪts] [əʊn] [ænd; ənd] [ən'les] [ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] [fɔːs]
All food consumed has a vibration of its own and unless the vital force
全部 食物 消耗 有 一个 振动 的 它是 自己的 和 除非 这 必不可少的 力量
[wɪ'ðɪn] [kæn; kən] [tʃeɪndʒ] [ðə; ði] [reɪt] [ɒv; əv][vaɪ'breɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] ['iːt(ə)n][ænd; ənd] [tjuːn] [ˌaɪ 'tiː]
within can change the rate of vibration of the food eaten and tune it
之内 能 改变 这 速度 的 振动 的 这 食物 吃 和 调 它
[tuː; tə][ðə; ði][vaɪ'breɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [ɪt'self] ,
to the vibration of the body itself ,
到 这 振动 的 这 身体 本身 ,

所有摄入的食物都有其自身的振动频率，除非体内的生命力能够改变所摄入食物的振动频率，并使其与身体自身的振动频率相匹配，

[wʌn] ['kænɒt] [bɪ'kʌm] ['nʌrɪʃt] , [ɔː(r)][ɪn]['ʌðə(r)] [wɜːdz] " [hiː; hi] [bɪ'kʌmz] [laɪk] [ðə; ði] [fuːd] [hiː; hi]
one cannot become nourished , or in other words " he becomes like the food he
一 不能 变得 营养 , 或者 在 其他 字 " 他 变成 喜欢 这 食物 他
[iːts] .
eats .
吃 .

人不能被滋养，或者换句话说，“他变得像他所吃的食物一样”。

" [ðeə(r)][ɪz][bʌt; bət][wʌn] [fɔːs] [ɔː(r)] ['enədʒi] [ɪn][ðə; ði] ['bɒdi] , [wɪtʃ] [ɪz][laɪf][ɔː(r)] " ['spɪrɪt] .
" There is but one force or energy in the body , which is life or " spirit .
" 那里 是 但 一 力量 或者 活力 在 这 身体 , 哪个 是 生活 或者 " 精神 .

“人体内只有一种力量或能量，那就是生命或‘精神’。

" [ˈʌndə(r)][ˈnɔːm(ə)l] [kənˈdɪʃ(ə)nz] [ðɪs] [fɔːs] [hæz; həz][ɪn][ɪtˈself] [ɔːl][ðə; ði][ˈpaʊə(r)][tuː; tə] [ˈhɑːmənaɪz] [wɪð]
" Under normal conditions this force has in itself all the power to harmonize with
" 在下面 普通的 状况 这 力量 有 在 本身 全部 这 力量 到 协调 和
[ðə; ði][vaɪˈbreɪʃ(ə)nz][ɒv; əv][ðə; ði] [fuːdz] [ˈteɪkən][ˈɪntuː][ðə; ði] [ˈbɒdi] .
the vibrations of the foods taken into the body .
这 振动 的 这 食物 已采取 进入 这 身体 .

“在正常情况下，这种力量本身就具有与摄入体内的食物的振动相协调的能力。”

[prəˈvaɪdɪd][ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ][dɪˈmɑːnd][fɔː(r); fə(r)] [fuːd] [ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] [truː] [ˈhʌŋgə(r)] .
Provided there is a demand for food in the form of true hunger .
假如 那里 是 一个 要求 为了 食物 在 这 形式 的 真的 饥饿 .

前提是存在真正的饥饿感，即对食物的需求。

[ˈnætʃ(ə)rəl][ˈdaɪət] ,
Natural diet ,
自然的 饮食 ,

自然饮食，

[diːp] [ˈrɪðmɪk] [ˈbriːðɪŋ] [wɪð] [ˌkɒrəˈspɒndɪŋ] [ˈeksəsaɪzɪz][əˈweɪkən][ˈleɪt(ə)nt][ˈtælənts] [wɪˈðɪn] [ˌjuː ˈes]
deep rhythmic breathing with corresponding exercises awaken latent talents within us
深的 节奏 呼吸 和 相应的 练习 觉醒 潜 天赋 之内 我们
[ænd; ənd][ˈræpɪd][ˈment(ə)l][ænd; ənd][ˈspɪrɪtʃuəl][ʌnˈfoʊldmənt] [teɪks] [pleɪs] .
and rapid mental and spiritual unfoldment takes place .
和 迅速的 精神的 和 精神 展开 需要 地方 .

深沉而有节奏的呼吸配合相应的练习，可以唤醒我们内在的潜在才能，并带来快速的心理和精神发展。

[ɪnˈhɑːməni] ,
Inharmony ,
不和谐 ,

不和谐，

[dɪˈziːz] [ænd; ənd][peɪn][ɑː(r); ə(r)] [kɔːzd] [baɪ] [ˈlɪvɪŋ] [ə; eɪ][laɪf] [ˈkɒntrəri] [tuː; tə][ðə; ði] [lɔːz] [ɒv; əv][gɒd]
disease and pain are caused by living a life contrary to the laws of God
疾病 和 疼痛 是 导致 经过 活的 一个 生活 相反 到 这 法律 的 上帝
[ænd; ənd][ˈneɪtʃə(r)] .
and Nature .
和 自然 .

疾病和痛苦是由于人们的生活方式违背了上帝和自然的法则而造成的。

[haʊ] [tuː; tə] [bɪˈkʌm] [ə; eɪ][ˌvedʒəˈteəriən] .
HOW TO BECOME A VEGETARIAN .
如何 到 变得 一个 素食 .

如何成为一名素食者。

[əˈdɒpt] [ə; eɪ][ˌvedʒəˈteəriən][ˈdaɪət][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð] [greɪt] [keə(r)] , [ænd; ənd][nɒt][ɪn][ə; eɪ]
Adopting a vegetarian diet should be done with great care , and not in a
收养 一个 素食 饮食 应该 是 完毕 和 伟大的 关心 , 和 不是 在 一个
[ˈhʌri] ,
hurry ,
匆忙 ,

采用素食饮食应该谨慎进行，切不可操之过急。

[ɪˈspeʃəli] [wen] [ðə; ði][ˈpɜːs(ə)n][ɪz][nɒt][ɪn] [ˈpɜːfɪkt] [helθ] .
especially when the person is not in perfect health .
尤其 什么时候 这 人 是 不是 在 完美的 健康 .

尤其是当这个人身体状况不佳时。

[ðə; ði][best] [taɪm][tuː; tə] [bɪˈgɪn] [ɪz][ðə; ði] [sprɪŋ] .
The best time to begin is the Spring .
这 最好的 时间 到 开始 是 这 春天 .

最佳开始时间是春天。

['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv][lɪvd; 'laɪvd][ɒn] [ɪk'sesɪv] [miːt] [ʃʊd; ʃəd] [kʌt] [ˌaɪ 'tiː] [daʊn] [tuː; tə] [tuː] [ænd; ənd]
People who have lived on excessive meat should cut it down to two and
人们 WHO 有 居住地 在 过多的 肉 应该 切 它 向下 到 二 和
[θriː] [taɪmz] [pə(r)] [wiːk] ,
three times per week ,
三 时代 每 星期 ,

长期过度食用肉类的人应该将肉类摄入量减少到每周两到三次。

['sʌbstɪtjuːtɪŋ] [kjʊəd] [miːt] [ænd; ənd] [fɪʃ] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] [taɪm] .
substituting cured meat and fish part of the time .
替换 治愈 肉 和 鱼 部分 的 这 时间 .

有时用腌制肉类和鱼类代替。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [teɪk] [mʌnθs] ,
It may take months ,
它 可能 拿 几个月 ,

可能需要几个月的时间，

[ɔː(r)]['iːv(ə)n] [j'iəz] [tuː; tə]['edʒukeɪt][ðə; ði] [selz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['stʌmək] [tuː; tə][ækt][ə'pɒn] [nʌts] ,
or even years to educate the cells of the stomach to act upon nuts ,
或者 甚至 年 到 教育 这 细胞 的 这 胃 到 行为 之上 坚果 ,

甚至需要数年时间才能让胃细胞学会消化坚果。

['legjuːmz] , [ænd; ənd]['ʌðə(r)] ['hevi] ['prəʊtiːn] [fuːdz] , [səʊ][æz; əz][tuː; tə][biː; bi] ['prɒpəli] ['nʌrɪʃt] .
legumes , and other heavy protein foods , so as to be properly nourished .
豆类 , 和 其他 重的 蛋白质 食物 , 所以 作为 到 是 适当地 营养 .

豆类和其他高蛋白食物，以便获得适当的营养。

[æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [wɪð] [greɪt] [əˌdæptə'bɪləti] [meɪ] [meɪk] [ðɪs] [tʃeɪndʒ] [wɪ'ðaʊt] [mʌtʃ] [dɪs'kʌmfət] ,
An individual with great adaptability may make this change without much discomfort ,
一个 个人 和 伟大的 适应性 可能 制作 这 改变 没有 很多 不适 ,

适应能力强的人或许能够毫不费力地接受这种改变。

[bʌt; bət] ['meni] ['piːp(ə)l] [huː] [dɪ'zaɪə(r)][tuː; tə] [liːv] [ɒf] [miːt] ,
but many people who desire to leave off meat ,
但 许多 人们 WHO 欲望 到 离开 离开 肉 ,

但许多想要戒肉的人，

[duː; də][səʊ][bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ɔːl'redi] [sɪk] [frɒm; frəm] [rɒŋ] ['iːtɪŋ] .
do so because they are already sick from wrong eating .
做 所以 因为 他们 是 已经 生病的 从 错误的 吃 .

这样做是因为他们已经因为饮食不当而生病了。

[ɪf] [ðeɪ] [fiːl] ['benɪfɪtɪd] [baɪ][ðə; ði] [tʃeɪndʒ] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [waɪl] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['dʒen(ə)rəli][bɪ'kəz; bɪ'kɒz]
If they feel benefited by the change for a while it is generally because
如果 他们 感觉 受益 经过 这 改变 为了 一个 尽管 它 是 一般来说 因为
[ðeə(r)] ['sɪstəm] [ɪz] [ɪ'lɪmɪneɪtɪŋ] [ðə; ði]['tɒksɪnz] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [ɪk'sesɪv] [miːt]
their system is eliminating the toxins which are the result of excessive meat
他们的 系统 是 消除 这 毒素 哪个 是 这 结果 的 过多的 肉
['iːtɪŋ] .
eating .
吃 .

如果他们感觉这种改变在一段时间内对他们有益，通常是因为他们的身体正在清除因过度食用肉类而产生的毒素。

['ɑːftə(r)] [ðɪs] [hæz; həz]['teɪkən] [pleɪs] , [ðə; ði] ['bɒdi] [rɪ'kwaɪəz] [fuːd] , ['prɒpəli] [kəm'baɪnd] [ænd; ənd]
After this has taken place , the body requires food , properly combined and
后 这 有 已采取 地方 , 这 身体 需要 食物 , 适当地 合并 和
[prə'pɔːʃənd] ,
proportioned ,
比例匀称 ,

此后，身体需要食物，而且这些食物需要适当搭配和比例均衡。

[ɔː(r)] [els] [nɜːv] [stɑːˈveɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [əʊˈbiːsəti] [ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] [rɪˈzʌlt] .
or else nerve starvation and obesity are the result .
或者 别的 神经 饥饿 和 肥胖 是 这 结果 .

否则就会导致神经营养不良和肥胖。

[tuː; tə] [ðəʊz] [huː] [fɔː(r); fə(r)] [ˈveəriəs] [ˈriːz(ə)nz] [dɪˈzaɪə(r)] [tuː; tə] [əˈdɒpt] [ə; eɪ] [ˌvedʒəˈteəriən] [ˈdaɪət] [ai] [wʊd] [seɪ] ,
To those who for various reasons desire to adopt a vegetarian diet I would say ,
到 那些 WHO 为了 各种各样的 原因 欲望 到 采纳 一个 素食 饮食 我 会 说 ,

对于那些出于各种原因想要采用素食饮食的人，我想说：

[duː; də] [nɒt] [ˈsʌbstɪtjuːt] [bred] [ænd; ənd] [ˈvedʒtəb(ə)lz] [fɔː(r); fə(r)] [miːt] .
do not substitute bread and vegetables for meat .
做 不是 代替 面包 和 蔬菜 为了 肉 .

不要用面包和蔬菜代替肉类。

[duː; də] [nɒt] [spend] [jɔː(r); jə(r)] [ˈenədʒi] [ˈmeɪkɪŋ] [njuː] [ænd; ənd] [ˈkɒmpleks] [ˈdɪʃɪz] [æz; əz] [ˈædvəkeit, ˈædvəkət] [ɪn] [ˈfæʃ(ə)nəb(ə)l] [ˌvedʒəˈteəriən] [kʊk] [bʊks] .
Do not spend your energy making new and complex dishes as advocated in fashionable vegetarian cook books .
做 不是 花费 你的 活力 制作 新的 和 复杂的 菜肴 作为 倡导者 在 时髦 素食 厨师 图书 .

不要像时髦的素食烹饪书中提倡的那样，把精力浪费在制作新颖复杂的菜肴上。

[ˈkɑːmpaʊndz; kəmˈpaʊndz] [kənˈteɪnɪŋ] [ˈsevrəl] [sɒft] [ˈprəʊtiːnz] [sʌtʃ] [æz; əz] [biːnz] , [nʌts] , [egz] [ænd; ənd] [kriːm] , [bɪˈsaɪdz] [ˈstɑːrtʃɪz] ,
Compounds containing several soft proteins such as beans , nuts , eggs and cream , besides starches ,
化合物 包含 一些 柔软的 蛋白质 这样的 作为 豆子 , 坚果 , 鸡蛋 和 奶油 , 除了 淀粉 ,

除了淀粉之外，还含有多种软蛋白的化合物，例如豆类、坚果、鸡蛋和奶油。

[ɑː(r); ə(r)] [ə; eɪ] [ˈbɜːd(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˈlɪvə(r)] [ænd; ənd] [ˌælɪˈmentərɪ] [kəˈnæl] [ænd; ənd] [leɪ] [ðə; ði] [faʊnˈdeɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [njuː] [dɪˈziːzɪz] .
are a burden to the liver and alimentary canal and lay the foundation for new diseases .
是 一个 负担 到 这 肝 和 消化 运河 和 躺 这 基础 为了 新的 疾病 .

会加重肝脏和消化道的负担，并为新疾病的发生奠定基础。

[ɪf] [kʊkt] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] [rɪˈkwaɪəd] , [ˈstʌdi] [ˈkeəfəli] [ðə; ði] [ˌprepəˈreɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [njuˈtrɪʃəs] [suːps] , [wel] [bɔɪld] [ˈsɪərɪəls] ,
If cooked foods are required , study carefully the preparation of nutritious soups , well boiled cereals ,
如果 煮熟 食物 是 必需的 , 学习 小心 这 准备 的 营养丰富的 汤 , 出色地 煮沸 谷物 ,

如果需要熟食，请仔细学习如何制作营养丰富的汤和煮熟的谷物。

[ˈsælədz] , [ænd; ənd] [ˌeɪ diː ˈdiː] [æz; əz] [ˈmeni] [rɔː] [fuːdz] [æz; əz] [ˈpɒsəb(ə)l] .
salads , and add as many raw foods as possible .
沙拉 , 和 添加 作为 许多 生的 食物 作为 可能的 .

多吃沙拉，并尽可能多地添加生食。

[ˈeksəsaɪz] [mɔː(r)] [ɪn] [ðə; ði] [ˈəʊpən] [eə(r)] , [lɪv; laɪv] [ænd; ənd] [wɜːk] [ɪn] [ˈsʌni] [wel] [ˈventɪleɪtɪd] [rʊmz; ruːmz] ,
Exercise more in the open air , live and work in sunny well ventilated rooms ,
锻炼 更多的 在 这 打开 空气 , 居住 和 工作 在 阳光明媚 出色地 通风 房间 ,

多在户外运动，在阳光充足、通风良好的房间里生活和工作。

[rɪ'taɪə(r)] ['ɜːli] [ænd; ənd] [lɪv; laɪv] [æz; əz] [kləʊz] [tuː; tə] ['neɪtʃə(r)] [æz; əz] [juː; jʊ] [kæn; kən] .
retire early and live as close to nature as you can .
退休 早期的 和 居住 作为 关闭 到 自然 作为 你 能 .

早点退休，尽可能地亲近自然。

[ai] [həʊp] [ðæt] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] [meɪ] [sɜːv] [æz; əz] [ə; eɪ] ['stepɪŋ] [stəʊn] [fɔː(r); fə(r)] [ɔːl] [huː]
I hope that the following pages may serve as a stepping stone for all who
我 希望 那 这 下列的 页面 可能 服务 作为 一个 步进 石头 为了 全部 WHO
[dɪ'zaɪə(r)] [tuː; tə] [iːt] [les] [miːt] ,
desire to eat less meat ,
欲望 到 吃 较少的 肉 ，

我希望接下来的内容能够为所有想要减少肉类摄入的人提供一个起点。

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [huː] [wɪʃ] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ˌvedʒɪ'teəriːənz] .
as well as for those who wish to become vegetarians .
作为 出色地 作为 为了 那些 WHO 希望 到 变得 素食者 .

也适合那些想成为素食者的人。

[ɪn] [ə'dɔpt] [ə; eɪ] [rɔː] [fuːd] ['daɪət] , [ɔː(r)] [ɪn] [rɪ'dʊsɪŋ] [hiːt] - ['gɪvɪŋ] ['elɪmənts] ,
In adopting a raw food diet , or in reducing heat - giving elements ,
在 收养 一个 生的 食物 饮食 ， 或者 在 减少 热 - 给予 元素 ，

采取生食饮食，或减少生热元素，

[sʌtʃ] [æz; əz] [ˌɑːtɪ'fɪʃ(ə)l] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [hɒt] [drɪŋks] ,
such as artificial sugars and hot drinks ,
这样的 作为 人造的 糖 和 热的 饮料 ，

例如人造甜味剂和热饮，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪm'pɔːt(ə)nt] [tuː; tə] [ə'plai] [mɔː(r)] [ɪk'stɜːn(ə)l] [hiːt] [tuː; tə] [ðə; ði] ['bɒdi] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [waɪl] ,
it is important to apply more external heat to the body for a while ,
它 是 重要的 到 申请 更多的 外部的 热 到 这 身体 为了 一个 尽管 ，

重要的是要给身体施加一段时间的外部热源。

[ɔː(r)] [els] [hæv; həv] [ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [miːl] [sɜːvd] [ɪn] [ə; eɪ] ['sʌni] [ruːm] .
or else have the morning meal served in a sunny room .
或者 别的 有 这 早晨 一顿饭 服务 在 一个 阳光明媚 房间 .

或者，也可以在阳光充足的房间里享用早餐。

['plenti] [ɒv; əv] ['aʊtdɔː(r)] ['eksəsaɪz] [ɪz] ['nesəsəri] [tuː; tə] ['prɒpəli] ['juːtəlaɪz] [ə; eɪ] [ˌvedʒə'teəriən] ['daɪət] .
Plenty of outdoor exercise is necessary to properly utilize a vegetarian diet .
很多 的 户外的 锻炼 是 必要的 到 适当地 利用 一个 素食 饮食 .

要合理利用素食，充足的户外运动是必不可少的。

[fuːd] [rɪ'kwaɪərmənts] .
FOOD REQUIREMENTS .
食物 要求 .

食物需求。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪm'pɔːt(ə)nt] [ðæt] [ðə; ði] ['daɪət] [ʃʊd; ʃəd] [kən'teɪn] [ðə; ði] ['prɒpə(r)] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['prəʊtiːn] ,
It is important that the diet should contain the proper amount of protein ,
它 是 重要的 那 这 饮食 应该 包含 这 恰当的 数量 的 蛋白质 ，

饮食中必须含有适量的蛋白质。

['stɑːrtʃɪz] [ænd; ənd] [fæts] , ['suːtəb(ə)l] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [niːdz] .
starches and fats , suitable to the individual needs .
淀粉 和 脂肪 ， 合适的 到 这 个人 需求 .

淀粉和脂肪，根据个人需求而定。

[eɪdʒ] , [weɪt] , [haɪt] , [ˌɒkju'peɪʃ(ə)n] , ['siːz(ə)n] [ænd; ənd] ['klaɪmət] [mʌst; məst] [ɔːl] [biː; bi] [kən'sɪdəd] .
Age , weight , height , occupation , season and climate must all be considered .
年龄 ， 重量 ， 高度 ， 职业 ， 季节 和 气候 必须 全部 是 经过考虑的 .

年龄、体重、身高、职业、季节和气候都必须考虑在内。

['nju:mərəs] [ænd; ənd]['keəf(ə)l] [rɪ'sɜ:tʃɪz] [rɪ'gɑ:dɪŋ] [fu:d] [rɪ'kwaɪərmənts] [meɪd] ['djʊərɪŋ][ðə; ði][lɑ:st]
Numerous and careful researches regarding food requirements made during the last
很多的 和 小心 研究 关于 食物 要求 制成 期间 这 最后的

['fɪfti] [j'iəz] [hæv; həv][led][tu:; tə][ðə; ði][ˌri:əlaɪ'zeɪʃn; ˌrɪəlaɪ'zeɪʃn] [ðæt] [ðə; ði][mə'dʒɒrəti][ɒv; əv]['sɪvəlaɪzd]
fifty years have led to the realization that the majority of civilized
五十 年 有 引领 到 这 实现 那 这 多数 的 文明

[men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [kən'sju:m] [frɒm; frəm] [tu:] [tu:; tə] [θri:] [taɪmz] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fu:d]
men and women consume from two to three times the amount of food
男人 和 女性 消耗 从 二 到 三 时代 这 数量 的 食物

['nesəsəri] .
necessary .
必要的 .

过去五十年间，人们对食物需求进行了大量细致的研究，结果表明，大多数文明社会的男女消耗的食物量是所需量的两到三倍。

[fu:d] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [eɪdʒd] .
FOOD FOR THE AGED .
食物 为了 这 老年人 .

老年人食品。

['meni] ['pi:p(ə)l] [æt; ət][ðə; ði]['eɪdʒɪz][ɒv; əv]['sɪksti][ænd; ənd]['sev(ə)nti] [stɪl] [li:d] [æn; ən] ['æktɪv] [laɪf] ,
Many people at the ages of sixty and seventy still lead an active life ,
许多 人们 在 这 年龄 的 六十 和 七十 仍然 带领 一个 积极的 生活 ,

许多六七十岁的人仍然过着积极的生活。

[waɪl] ['ʌðə(r)z][rɪ'taɪə(r)][frɒm; frəm][æk'tɪvəti][æt; ət] ['fɔ:ti] - [faɪv] [ɔ:(r)] ['fɪfti] .
while others retire from activity at forty - five or fifty .
尽管 其他的 退休 从 活动 在 四十 - 五 或者 五十 .

而另一些人则在四十五岁或五十岁时就退出了演艺圈。

['ðeəfɔ:(r)] , [ðə; ði] [fu:d] [ʃʊd; ʃəd] [kən'fɔ:m] [tu:; tə][ðə; ði] ['pɜ:rsənz] ['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l]
Therefore , the food should conform to the person's mental and physical
所以 , 这 食物 应该 符合 到 这 人的 精神的 和 身体的

[rɪ'kwaɪərmənts] .
requirements .
要求 .

因此，食物应该符合人的心理和生理需求。

[ɪf] [ðə; ði] [ti:θ] [ɑ:(r); ə(r)][pɔ:(r); pʊə(r)][ænd; ənd][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv] [p'aʊəz] [wi:k] , [ðə; ði] [fu:d] [ʃʊd; ʃəd]
If the teeth are poor and the digestive powers weak , the food should
如果 这 牙齿 是 贫穷的 和 这 消化 权力 虚弱的 , 这 食物 应该

[bi:; bi] [laɪt] ,
be light ,
是 光 ,

如果牙齿不好，消化功能弱，食物应该清淡。

[kən'sɪstɪŋ] ['meɪnli] [ɒv; əv] [wel] [kʊkt] ['sɪərɪəls] , [beɪkt] [pə'teɪtəʊz] , [raɪs] , [kʊkt] [gri:nz] , [ə; eɪ]
consisting mainly of well cooked cereals , baked potatoes , rice , cooked greens , a
由 主要 的 出色地 煮熟 谷物 , 烘焙 土豆 , 米 , 煮熟 青菜 , 一个

[smɔ:l] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [mi:t] ,
small amount of meat ,
小的 数量 的 肉 ,

主要由煮熟的谷物、烤土豆、米饭、煮熟的蔬菜和少量肉类组成。

[rɔ:] [fru:ts] [ænd; ənd] [rɔ:] [gri:nz] [ɪn][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] [wɪð] ['fæti] [fu:dz] , [æz; əz]['sælədz] , [mɪlk] [ænd; ənd]
raw fruits and raw greens in combination with fatty foods , as salads , milk and
生的 水果 和 生的 青菜 在 组合 和 脂肪 食物 , 作为 沙拉 , 牛奶 和

['bʌtəmɪlk] ,
buttermilk ,
酪乳 ,

生水果和生蔬菜与脂肪含量高的食物搭配食用，例如沙拉、牛奶和酪乳。

['təʊstɪd] [bredz] [ænd; ənd] [suːps] .
toasted breads and soups .
烤过的 面包 和 汤 .

烤面包和汤。

[ðə; ði]['təʊt(ə)l]['fjuːəl] [rɪ'kwaɪəmənt] [dɪ'pendz] [ə'pɒn] ['weðə(r)] [ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [liːdz] [ə; eɪ]['kwaɪət][ɔː(r)]
The total fuel requirement depends upon whether the individual leads a quiet or
这 全部的 燃料 要求 取决于 之上 无论 这 个人 线索 一个 安静的 或者
['æktɪv] [ɪg'zɪstəns] .
active existence .
积极的 存在 .

总燃料需求量取决于个人的生活方式是安静的还是活跃的。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [huː] [laɪvz; lɪvz] ['meɪnli] [ˌɪn'dɔːz] , [ænd; ənd] [meɪks] ['lɪt(ə)l][juːz][ɒv; əv][ðə; ði]
For a person who lives mainly indoors , and makes little use of the
为了 一个 人 WHO 生活 主要 室内 , 和 制作 小的 使用 的 这
['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɑːmz] ,
muscles of the arms ,
肌肉 的 这 武器 ,

对于一个主要生活在室内、很少使用手臂肌肉的人来说，

['ʃəuldəz] [ænd; ənd] [trʌŋk] , - [tuː; tə] - ['kæləriz] [ɪz] [sə'fɪʃ(ə)nt] [fɔː(r); fə(r)] ['twenti] - [fɔː(r)] ['aʊəz]
shoulders and trunk , 1000 to 1200 calories is sufficient for twenty - four hours
肩膀 和 树干 , - 到 - 卡路里 是 充足的 为了 二十 - 四 小时
.
.
.

肩部和躯干，24 小时内摄入 1000 至 1200 卡路里就足够了。

[ɪf] [mɔː(r)] [fuːd] [ɪz]['iːt(ə)n] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['bɒdi] [rɪ'kwaɪəz] ,
If more food is eaten than the body requires ,
如果 更多的 食物 是 吃 比 这 身体 需要 ,

如果摄入的食物超过身体所需，

[ðə; ði] [ɪk'ses] [wɪl] ['mænɪfest] [ɪt'self] [baɪ] [ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv] ['krɒnɪk] ['eɪlmənts] [ænd; ənd]
the excess will manifest itself by the development of chronic ailments and
这 过量的 将要 显现 本身 经过 这 发展 的 慢性的 疾病 和
[əʊ'biːsəti] , [ɔː(r)]['fiːb(ə)l] - ['maɪndɪdnəs] .
obesity , or feeble - mindedness .
肥胖 , 或者 微弱 - 心智 .

过量摄入会导致慢性疾病、肥胖或智力低下。

[ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [ænd; ənd] ['iːvnɪŋ] [miːlz] [ʃʊd; ʃəd] [kən'sɪst; 'kɒnsɪst][ɒv; əv]['fluːɪd][ænd; ənd]['semi] - ['fluːɪd]
The morning and evening meals should consist of fluid and semi - fluid
这 早晨 和 晚上 餐 应该 由 的 体液 和 半 - 体液
[fuːdz] ,
foods ,
食物 ,

早晚餐应以流质和半流质食物为主。

[ɔː(r)][ɒv; əv] ['təʊstɪd] [bredz] [ænd; ənd]['sælədz] .
or of toasted breads and salads .
或者 的 烤过的 面包 和 沙拉 .

或者烤面包和沙拉。

[miːts] , [egz] ([ɪk'sept] [ðə; ði] [jəʊk]) , [tʃiːz] , [biːnz] ,
Meats , eggs (except the yolks) , cheese , beans ,
肉类 , 鸡蛋 (除了 这 蛋黄) , 奶酪 , 豆子 ,

肉类、鸡蛋（蛋黄除外）、奶酪、豆类、

['piːz] [ænd; ənd] [nʌts] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['iːt(ə)n] ['əʊnli] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] [ɒv; əv] [ðə; ði] [deɪ] [ɪn] [smɔːl] [k'wɒntɪtɪz] .
peas and nuts should be eaten only during the middle of the day in small quantities .
豌豆 和 坚果 应该 是 吃 仅有的 期间 这 中间 的 这 天 在 小的 数量 .

豌豆和坚果应该只在中午少量食用。

[wʌn] [kæn; kən] [kʌt] [daʊn] [hɪz; ɪz] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] ['greɪtli] [baɪ] ['θʌrəli] ['tʃuːɪŋ] [iːtʃ] ['mɔːs(ə)l] .
One can cut down his amount of food greatly by thoroughly chewing each morsel .
一 能 切 向下 他的 数量 的 食物 非常 经过 彻底 咀嚼 每个 小块 .

如果能充分咀嚼每一口食物，就能大大减少食物摄入量。

[ðə; ði] [dɪ'mɑːnd] [fɔː(r); fə(r)] ['prəʊtiːn] [æt; ət] [ðɪs] ['pɪəriəd] [ɪz] [smɔːl] , [waɪl] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fæt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ɪn'kriːst] .
The demand for protein at this period is small , while the amount of fat should be increased .
这 要求 为了 蛋白质 在 这 时期 是 小的 ， 尽管 这 数量 的 胖的 应该 是 增加 .

这段时期对蛋白质的需求量较小，而脂肪的摄入量应该增加。

[wɒt] [ʃæl; ʃəl] [wiː; wi] [drɪŋk] [wɪð] ['aʊə(r)] [miːlz] ?
WHAT SHALL WE DRINK WITH OUR MEALS ?
什么 将 我们 喝 和 我们的 餐 ?

我们吃饭时应该喝什么?

[ðɪs] ['kwestʃən] [ɪz] ['ɒf(ə)n] [ɑːskt] .
This question is often asked .
这 问题 是 经常 问 .

这个问题经常被问到。

[ˌaɪ 'tiː] [dɪ'pendz] [ɪn'taɪəli] [ɒn] [ðə; ði] ['kwɒləti] [ænd; ənd] [ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [fuːd] [wɪtʃ] [ɪz] ['iːt(ə)n] .
It depends entirely on the quality and combination of food which is eaten .
它 取决于 完全 在 这 质量 和 组合 的 食物 哪个 是 吃 .

这完全取决于所吃食物的质量和搭配。

[ə; eɪ] ['daɪət] [kən'sɪstɪŋ] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [və'raɪəti] [ɒv; əv] ['sɒlɪdz] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [wɪð] [ɪk'sesɪv] [fl'uːɪdz] [gɪvz] [ðə; ði] ['stʌmək] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə] [duː; də] ;
A diet consisting of a variety of solids and vegetables with excessive fluids gives the stomach nothing to do ;
一个 饮食 由 的 一个 种类 的 固体 和 蔬菜 和 过多的 液体 给予 这 胃 没有什么 到 做 ;

以各种固体食物和蔬菜为主，并摄入大量液体的饮食会让胃无事可做；

[ðə; ði] ['kɒntents] [pɑːs] [æt; ət] [wʌns] ['ɪntuː] [ðə; ði] [ɪn'testɪn] .
the contents pass at once into the intestines .
这 内容 经过 在 一次 进入 这 肠子 .

内容物立即进入肠道。

[sʌtʃ] ['mɪkstʃər] [ɑː(r); ə(r)] [in'dʒest] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['biːɪŋ] [daɪ'dʒestɪd] ;
Such mixtures are ingested instead of being digested ;
这样的 混合物 是 摄入 反而 的 存在 消化 ;

这种混合物会被摄入而不是被消化；

[ðeɪ] ['kænɒt] [biː; bi] ['fʊli] ['juːtəlaɪzd][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌstɪmju'leɪʃ(ə)n][ə'pɒn][ðə; ði] ['dreɪnɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi]
they cannot be fully utilized because stimulation upon the drainage of the body
他们 不能 是 完全 利用 因为 刺激 之上 这 引流 的 这 身体
[ɪz] ['lækɪŋ] .
is lacking .
是 缺乏 .

由于缺乏对身体排毒的刺激，它们无法被充分利用。

[ɪf] [draɪ] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)]['iːt(ə)n] , [sʌtʃ] [æz; əz] ['sænwɪtʃz] , [raɪs] , [ˌmækə'rəʊni] , [pə'teɪtəʊz][ɔː(r)][draɪ]
If dry foods are eaten , such as sandwiches , rice , macaroni , potatoes or dry
如果 干燥 食物 是 吃 , 这样的 作为 三明治 , 米 , 通心粉 , 土豆 或者 干燥
['sɪərɪəls] ,
cereals ,
谷物 ,

如果吃的是干粮，例如三明治、米饭、通心粉、土豆或干麦片，

[wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [fruːts] , ['vedʒtəb(ə)lz][ɔː(r)] [suːps] , [ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['lɪkwɪd]
without the addition of fruits , vegetables or soups , a small amount of liquid
没有 这 添加 的 水果 , 蔬菜 或者 汤 , 一个 小的 数量 的 液体
[ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən] .
should be taken .
应该 是 已采取 .

不添加水果、蔬菜或汤，应摄入少量液体。

[sʌtʃ] ['sɪmp(ə)l] [fuːdz] [duː; də][nɒt] [fɔːm] [ə; eɪ] ['pɜːfɪkt] [miːl] , ['ðeəfɔː(r)] [mɪlk] [ɔː(r)] [brɒθ] [ɑː(r); ə(r)]
Such simple foods do not form a perfect meal , therefore milk or broths are
这样的 简单的 食物 做 不是 形式 一个 完美的 一顿饭 , 所以 牛奶 或者 肉汤 是
['prefrəb(ə)l] [tuː; tə]['wɔːtə(r)] .
preferable to water .
优选 到 水 .

这些简单的食物不能算作一顿完美的饭菜，因此牛奶或肉汤比水更可取。

['wɔːtə(r)][ɪz] [best] ['teɪkən][frɒm; frəm][faɪv][tuː; tə] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)][ðə; ði] [miːl] [ɔː(r)][frɒm; frəm]
Water is best taken from five to fifteen minutes before the meal or from
水 是 最好的 已采取 从 五 到 十五 分钟 前 这 一顿饭 或者 从
[wʌn][tuː; tə] [tuː] ['aʊəz] ['ɑːftə(r)] [miːlz] .
one to two hours after meals .
一 到 二 小时 后 餐 .

最好在餐前五至十五分钟或餐后一至两小时内饮水。

[nəʊt] : [ðiːz] ['peɪdʒɪz][ɑː(r); ə(r)][nɒt][ə; eɪ] [pə'fektɪd] [plæn][ɒv; əv] [raɪt] ['iːtɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] ['sleɪvɪʃli]
Note : These pages are not a perfected plan of right eating to be slavishly
笔记 : 这些 页面 是 不是 一个 完善 计划 的 正确的 吃 到 是 奴性地
['fɒləʊd] .
followed .
随后 .

注意：这些页面并非完美的正确饮食计划，不应盲目遵循。

[iːtʃ] [mæn][ɪz][ə; eɪ] [lɔː] ['ʌntə; 'ʌntu][hɪm'self] ,
Each man is a law unto himself ,
每个 男人 是 一个 法律 到 他自己 ,

每个人都凌驾于自己之上，

[ænd; ənd] [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][self] - ['stʌdi] [ænd; ənd] ['præktɪkl] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [ðɪs] [bʊk] [meɪ] [biː; bi] [wɜːθ]
and with a little self - study and practical application this book may be worth
和 和 一个 小的 自己 - 学习 和 实际的 应用 这 书 可能 是 值得
[ɪts] [weɪt] [ɪn][gəʊld][tuː; tə][ðə; ði] [truː] ['stjuːd(ə)nt][ɒv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [lɔːz] .
its weight in gold to the true student of natural laws .
它是 重量 在 金子 到 这 真的 学生 的 自然的 法律 .

对于真正研究自然规律的学生来说，只要稍加自学和实践应用，这本书的价值可能堪比黄金。

[raɪt]	[ænd; ənd]	[rɒŋ]	[fu:d]	['mɪkstʃər]	.
RIGHT	**AND**	**WRONG**	**FOOD**	**MIXTURES**	**.**
正确的	和	错误的	食物	混合物	.

正确的和错误的食物搭配。

[duː; də]	[nɒt]	[mɪks]
DO	**NOT**	**MIX**
做	不是	混合

请勿混合

[fæt]	[pɔːk]	[ænd; ənd]	['kjuːkʌmbəz]	.
Fat	**Pork**	**and**	**Cucumbers**	**.**
胖的	猪肉	和	黄瓜	.

肥猪肉和黄瓜。

[pɔːk]	[ænd; ənd]	[swiːt]	[fruːts]	.
Pork	**and**	**Sweet**	**Fruits**	**.**
猪肉	和	甜的	水果	.

猪肉和甜水果。

[pɔːk]	[ænd; ənd]	['fænsi]	[fruːts]	.
Pork	**and**	**Fancy**	**Fruits**	**.**
猪肉	和	想要	水果	.

猪肉和名贵水果。

[pɔːk]	,	[kɔːn]	,	['kjuːkʌmbəz]	.
Pork	**,**	**Corn**	**,**	**Cucumbers**	**.**
猪肉	,	玉米	,	黄瓜	.

猪肉、玉米、黄瓜。

[miːt]	[ænd; ənd]	[fɪʃ]	[ænd; ənd]	['legju:mz]	.
Meat	**and**	**Fish**	**and**	**Legumes**	**.**
肉	和	鱼	和	豆类	.

肉类、鱼类和豆类。

[mɪlk]	[ænd; ənd]	[miːt]	.
Milk	**and**	**Meat**	**.**
牛奶	和	肉	.

牛奶和肉类。

[kʊkt]	['vedʒtəb(ə)lz]	[ænd; ənd]	[nʌts]	.
Cooked	**Vegetables**	**and**	**Nuts**	**.**
煮熟	蔬菜	和	坚果	.

熟蔬菜和坚果。

[bɔɪld]	[egz]	[ænd; ənd]	[freʃ]	[pɔːk]	.
Boiled	**Eggs**	**and**	**Fresh**	**Pork**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	新鲜的	猪肉	.

水煮蛋和鲜猪肉。

[bə'nɑːnəz]	[ænd; ənd]	[pɔːk]	.
Bananas	**and**	**Pork**	**.**
香蕉	和	猪肉	.

香蕉和猪肉。

[bɔɪld]	[egz]	[ænd; ənd]	[tʃiːz]	.
Boiled	**Eggs**	**and**	**Cheese**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	奶酪	.

水煮蛋和奶酪。

['tʃeriz]	[ænd; ənd]	[rɔː]	[mɪlk]	.
Cherries	**and**	**Raw**	**Milk**	**.**
樱桃	和	生的	牛奶	.

樱桃和生牛奶。

['fænsi] [fruːts] [ænd; ənd] ['ʌnjənz] .
Fancy Fruits and Onions .
想要 水果 和 洋葱 .

精选水果和洋葱。

['fænsi] [fruːts] [ænd; ənd] ['kjuːkʌmbəz] .
Fancy Fruits and Cucumbers .
想要 水果 和 黄瓜 .

精选水果和黄瓜。

[nʌts] , [ɪk'ses] [ɒv; əv] ['stɑːtʃi] [fuːdz] .
Nuts , excess of Starchy Foods .
坚果 , 过量的 的 淀粉 食物 .

坚果，淀粉类食物摄入过量。

[pə'teɪtəʊz] , [tə'mɑːtəʊz] [ɔː(r)] ['æsɪd] [fruːts] .
Potatoes , Tomatoes or Acid Fruits .
土豆 , 西红柿 或者 酸 水果 .

土豆、西红柿或酸性水果。

[pə'teɪtəʊz] , [freʃ] [jiːst] [bred] .
Potatoes , Fresh Yeast Bread .
土豆 , 新鲜的 酵母 面包 .

土豆，新鲜酵母面包。

[pə'teɪtəʊz] [ænd; ənd] [waɪt] [bred] .
Potatoes and White Bread .
土豆 和 白色的 面包 .

土豆和白面包。

[pə'teɪtəʊz] , [ˌʌndə'graʊnd] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Potatoes , Underground Vegetables .
土豆 , 地下 蔬菜 .

土豆，地下蔬菜。

[kʊkt] [ænd; ənd] [rɔː] [griːnz] .
Cooked and Raw Greens .
煮熟 和 生的 青菜 .

熟的和生的蔬菜。

['kjuːkʌmbə(r)] , ['seɪgəʊ] [ænd; ənd] [pɔːk] .
Cucumber , Sago and Pork .
黄瓜 , 西米 和 猪肉 .

黄瓜、西米和猪肉。

['strɔːb(ə)riz] [ænd; ənd] [tə'mɑːtəʊz] .
Strawberries and Tomatoes .
草莓 和 西红柿 .

草莓和西红柿。

['strɔːb(ə)riz] [ænd; ənd] [biːnz] .
Strawberries and Beans .
草莓 和 豆子 .

草莓和豆子。

[bə'nɑːnəz] [ænd; ənd] [kɔːn] .
Bananas and Corn .
香蕉 和 玉米 .

香蕉和玉米。

[rɔː] [fruːts] , [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Raw Fruits , Cooked Vegetables .
生的 水果 , 煮熟 蔬菜 .

生水果，熟蔬菜。

[mɪlk]	[ænd; ənd]	[kʊkt]	['vedʒtəb(ə)lz]	.
Milk	**and**	**Cooked**	**Vegetables**	**.**
牛奶	和	煮熟	蔬菜	.

牛奶和熟蔬菜。

[rɔː]	[fruːts]	[ænd; ənd]	[kʊkt]	['sɪərɪəls]	.
Raw	**Fruits**	**and**	**Cooked**	**Cereals**	**.**
生的	水果	和	煮熟	谷物	.

生水果和熟谷物。

[tʃiːz]	(	[ɪk'sept]	['kɒtɪdʒ]	)	[ænd; ənd]	[nʌts]	.
Cheese	**(**	**except**	**Cottage**	**)**	**and**	**Nuts**	**.**
奶酪	(	除了	小屋	)	和	坚果	.

奶酪（除农家奶酪外）和坚果。

[bɔɪld]	[egz]	[ænd; ənd]	[nʌts]	.
Boiled	**Eggs**	**and**	**Nuts**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	坚果	.

水煮蛋和坚果。

[bɔɪld]	[egz]	[ænd; ənd]	[kænd]	[kɔːn]	.
Boiled	**Eggs**	**and**	**Canned**	**Corn**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	罐装	玉米	.

煮鸡蛋和罐装玉米。

[bɔɪld]	[egz]	[ænd; ənd]	[bə'nɑːnəz]	.
Boiled	**Eggs**	**and**	**Bananas**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	香蕉	.

水煮蛋和香蕉。

[bɔɪld]	[egz]	[ænd; ənd]	[tʃiːz]	.
Boiled	**Eggs**	**and**	**Cheese**	**.**
煮沸	鸡蛋	和	奶酪	.

水煮蛋和奶酪。

[bə'nɑːnəz]	[ænd; ənd]	['kjuːkʌmbəz]	.
Bananas	**and**	**Cucumbers**	**.**
香蕉	和	黄瓜	.

香蕉和黄瓜。

[skɪm]	-	[mɪlk]	[ænd; ənd]	[fruːt]	.
Skim	**-**	**Milk**	**and**	**Fruit**	**.**
撇去	-	牛奶	和	水果	.

脱脂牛奶和水果。

[tʃiːz]	[ænd; ənd]	[bə'nɑːnəz]	.
Cheese	**and**	**Bananas**	**.**
奶酪	和	香蕉	.

奶酪和香蕉。

[biːnz]	[ænd; ənd]	[bə'nɑːnəz]	.
Beans	**and**	**Bananas**	**.**
豆子	和	香蕉	.

豆子和香蕉。

[gʊd]	[ˌkɒmbɪ'neɪʃnz]
GOOD	**COMBINATIONS**
好的	组合

好的组合

[rɔː]	[griːnz]	[ænd; ənd]	[miːt]	[ɔː(r)]	[egz]	.
Raw	**Greens**	**and**	**Meat**	**or**	**Eggs**	**.**
生的	青菜	和	肉	或者	鸡蛋	.

生蔬菜和肉类或鸡蛋。

[bɔɪld] [griːnz] [ænd; ənd] [miːt] [ɔː(r)] [egz] .
Boiled Greens and Meat or Eggs .
煮沸 青菜 和 肉 或者 鸡蛋 .

水煮蔬菜和肉或鸡蛋。

[miːts] [ænd; ənd] ['æsɪd] .
Meats and Acids .
肉类 和 酸 .

肉类和酸。

[egz] [ænd; ənd] ['sɔːltɪd] [miːts] .
Eggs and Salted Meats .
鸡蛋 和 咸的 肉类 .

鸡蛋和咸肉。

[rɔː] [fruːts] [ænd; ənd] [rɔː] ['sɪərɪəls] .
Raw Fruits and Raw Cereals .
生的 水果 和 生的 谷物 .

生水果和生谷物。

[rɔː] [fruːts] , [rɔː] ['sɪərɪəls] [ænd; ənd] [nʌts] .
Raw Fruits , Raw Cereals and Nuts .
生的 水果 , 生的 谷物 和 坚果 .

生水果、生谷物和坚果。

[rɔː] [fruːts] , [rɔː] [griːnz] [ænd; ənd] [nʌts] .
Raw Fruits , Raw Greens and Nuts .
生的 水果 , 生的 青菜 和 坚果 .

生水果、生蔬菜和坚果。

[rɔː] ['sɪərɪəls] [ænd; ənd] [nʌts] .
Raw Cereals and Nuts .
生的 谷物 和 坚果 .

生谷物和坚果。

[rɔː] ['sɪərɪəls] [ænd; ənd] [rɔː] [mɪlk] .
Raw Cereals and Raw Milk .
生的 谷物 和 生的 牛奶 .

生谷物和生牛奶。

[rɔː] ['sɪərɪəls] , [rɔː] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Raw Cereals , Raw Vegetables .
生的 谷物 , 生的 蔬菜 .

生谷物，生蔬菜。

[bɔɪld] ['sɪərɪəls] [ænd; ənd] [bɔɪld] [mɪlk] .
Boiled Cereals and Boiled Milk .
煮沸 谷物 和 煮沸 牛奶 .

煮熟的谷物和煮沸的牛奶。

[bɔɪld] ['sɪərɪəls] [ænd; ənd] [bɔɪld] [kriːm] .
Boiled Cereals and Boiled Cream .
煮沸 谷物 和 煮沸 奶油 .

煮熟的谷物和煮熟的奶油。

[rɔː] [griːnz] , [egz] [ænd; ənd] ['æsɪd] [fruːts] .
Raw Greens , Eggs and Acid Fruits .
生的 青菜 , 鸡蛋 和 酸 水果 .

生蔬菜、鸡蛋和酸性水果。

[bɔɪld] [griːnz] , [egz] , ['æsɪd] [fruːts] .
Boiled Greens , Eggs , Acid Fruits .
煮沸 青菜 , 鸡蛋 , 酸 水果 .

水煮蔬菜、鸡蛋、酸性水果。

[fæts]	[ænd; ənd]	['æsɪd]	.
Fats	**and**	**Acids**	**.**
脂肪	和	酸	.

脂肪和酸。

[raɪ]	[ænd; ənd]	['bʌtə(r)]	[ænd; ənd]	['hʌni]	.
Rye	**and**	**Butter**	**and**	**Honey**	**.**
黑麦	和	黄油	和	蜂蜜	.

黑麦、黄油和蜂蜜。

[raɪ]	[ænd; ənd]	[kriːm]	[ænd; ənd]	['hʌni]	.
Rye	**and**	**Cream**	**and**	**Honey**	**.**
黑麦	和	奶油	和	蜂蜜	.

黑麦、奶油和蜂蜜。

[kriːm]	,	[swiːt]	[ɔː(r)]	['æsɪd]	[fruːts]	.
Cream	**,**	**Sweet**	**or**	**Acid**	**Fruits**	**.**
奶油	,	甜的	或者	酸	水果	.

奶油、甜味或酸味水果。

[egz]	[ɔː(r)]	[nʌts]	,	['æplz]	,	[griːn]	[liːvz]	.
Eggs	**or**	**Nuts**	**,**	**Apples**	**,**	**Green**	**Leaves**	**.**
鸡蛋	或者	坚果	,	苹果	,	绿色的	树叶	.

鸡蛋或坚果、苹果、绿叶蔬菜。

['pɒpkɔːn]	,	[tə'mɑːtəʊz]	[ænd; ənd]	['letɪs]	.
Popcorn	**,**	**Tomatoes**	**and**	**Lettuce**	**.**
爆米花	,	西红柿	和	莴苣	.

爆米花、西红柿和生菜。

['kjuːkʌmbəz]	,	[mɪlk]	,	['sɪəriəl]	[fuːd]	.
Cucumbers	**,**	**Milk**	**,**	**Cereal**	**Food**	**.**
黄瓜	,	牛奶	,	谷物	食物	.

黄瓜、牛奶、谷物食品。

[tʃiːz]	,	['æplz]	[ænd; ənd]	[griːn]	[liːvz]	.
Cheese	**,**	**Apples**	**and**	**Green**	**Leaves**	**.**
奶酪	,	苹果	和	绿色的	树叶	.

奶酪、苹果和绿叶菜。

[tʃiːz]	[ænd; ənd]	[raɪ]	[ænd; ənd]	['æplz]	.
Cheese	**and**	**Rye**	**and**	**Apples**	**.**
奶酪	和	黑麦	和	苹果	.

奶酪、黑麦面包和苹果。

[egz]	[ænd; ənd]	['pɪkld]	['vedʒtəb(ə)lz]	.
Eggs	**and**	**Pickled**	**Vegetables**	**.**
鸡蛋	和	腌制	蔬菜	.

鸡蛋和腌菜。

[egz]	,	['æsɪd]	[fruːts]	,	[liːf]	['vedʒtəb(ə)lz]	.
Eggs	**,**	**Acid**	**Fruits**	**,**	**Leaf**	**Vegetables**	**.**
鸡蛋	,	酸	水果	,	叶子	蔬菜	.

鸡蛋、酸性水果、叶类蔬菜。

[egz]	[ænd; ənd]	[griːnz]	[ænd; ənd]	[raɪ]	.
Eggs	**and**	**Greens**	**and**	**Rye**	**.**
鸡蛋	和	青菜	和	黑麦	.

鸡蛋、蔬菜和黑麦。

[nʌts]	,	['æplz]	,	[swiːt]	[ɔː(r)]	['æsɪd]	[fruːts]	.
Nuts	**,**	**Apples**	**,**	**Sweet**	**or**	**Acid**	**Fruits**	**.**
坚果	,	苹果	,	甜的	或者	酸	水果	.

坚果、苹果、甜味或酸味水果。

[nʌts] , [bə'nɑːnəz] , [swiːt] [ɔː(r)] ['æsɪd] [fruːts] .
Nuts , Bananas , Sweet or Acid Fruits .
坚果 , 香蕉 , 甜的 或者 酸 水果 .

坚果、香蕉、甜味或酸味水果。

['ɑːməndz] , [raɪs] [ænd; ənd] [ɡriːn] [liːvz] .
Almonds , Rice and Green Leaves .
杏仁 , 米 和 绿色的 树叶 .

杏仁、大米和绿叶菜。

[nʌts] , ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [ɡriːn] [liːvz] .
Nuts , Raisins and Green Leaves .
坚果 , 葡萄干 和 绿色的 树叶 .

坚果、葡萄干和绿叶菜。

[bɔɪld] ['sɪərɪəls] [ænd; ənd] [rɔː] [nʌts] .
Boiled Cereals and Raw Nuts .
煮沸 谷物 和 生的 坚果 .

煮熟的谷物和生坚果。

[ðə; ði] ['hɑːməni] [ænd; ənd] [ɪn'hɑːməni] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] ['dɪfrənt] [fuːdz] [æz; əz] ['menʃ(ə)nd] [ə'bʌv] [ɑː(r); ə(r)] ['əʊnli] ['steɪtɪd] [ɪn] [ə; eɪ] ['dʒen(ə)rəl] [wei] .
The harmony and inharmony between the different foods as mentioned above are only stated in a general way .
这 和谐 和 不和谐 之间 这 不同的 食物 作为 提及 多于 是 仅有的 声明 在 一个 一般的 方式 .

以上提到的不同食物之间的和谐与不和谐只是概括性的描述。

['sɜːt(ə)n] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [ɑː(r); ə(r)] ['æbsəluːtli] ['hɑːmf(ə)l] [tuː; tə] ['evri] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] , ['ʌðə(r)z] [ɑː(r); ə(r)] ['aɪðə(r)] ['hɑːmf(ə)l] [tuː; tə] ['sɜːt(ə)n] ['tempərəmənt] ,
Certain combinations are absolutely harmful to every individual , others are either harmful to certain temperaments ,
肯定 组合 是 绝对地 有害 到 每一个 个人 , 其他的 是 任何一个 有害 到 肯定 性情 ,

某些组合对每个人都绝对有害，而另一些组合则只对某些特定性格的人有害。

[ɔː(r)] , [tuː; tə] [mɪks] [ðem; ðəm] [miːnz] [ə; eɪ] [weɪst] [ɪn] [ðə; ði] ['ænɪm(ə)l] [ɪ'kɒnəmi] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] .
or , to mix them means a waste in the animal economy of the body .
或者 , 到 混合 他们 方法 一个 浪费 在 这 动物 经济 的 这 身体 .

或者说，将它们混合在一起意味着对动物身体机能的浪费。

[m'ɛnjuːz] [fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] .
MENUS FOR BREAKFAST .
菜单 为了 早餐 .

早餐菜单。

['piːp(ə)l] [huː] [fiːl] [ðə; ði] [niːd] [ɒv; əv] ['læksətɪv] [fuːdz] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] [sprɪŋ] ['siːz(ə)n] [wɪl] [faɪnd] [hɪə(r)] [ə; eɪ] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] ['suːtəb(ə)l] ['brekfəst] [m'ɛnjuːz] [tuː; tə] [tʃuːz] [frɒm; frəm] :
People who feel the need of laxative foods during the spring season will find here a number of suitable breakfast menus to choose from :
人们 WHO 感觉 这 需要 的 泻药 食物 期间 这 春天 季节 将要 寻找 这里 一个 数字 的 合适的 早餐 菜单 到 选择 从 :

春季需要食用通便食物的人们可以在这里找到许多合适的早餐菜单可供选择：

[kʊkt] ['spɪnɪtʃ] [ɔː(r)] ['mʌstəd] [ɡriːnz] , [wɪð] [raɪ] [ɔː(r)] ['bɪskɪt] .
Cooked spinach or mustard greens , with rye or biscuit .
煮熟 菠菜 或者 芥末 青菜 , 和 黑麦 或者 饼干 .

煮熟的菠菜或芥菜，配黑麦面包或饼干。

['faɪnli] [mæʃt] [bɔɪld] [biːts] [ɔː(r)] ['tɜːnɪps] [ɔː(r)] ['kærəts] [wɪð] ['pɑːsli] [ænd; ənd] ['beɪkən] .
Finely mashed boiled beets or turnips or carrots with parsley and bacon .
精细地 捣碎 煮沸 甜菜 或者 萝卜 或者 胡萝卜 和 香菜 和 熏肉 .

将煮熟的甜菜根、芜菁或胡萝卜捣成细泥，加入欧芹和培根。

['mʌʃrʊm]	['sæləd]	,	['letɪs]	,	[frentʃ]	['dresɪŋ]	,	[bred]	[ænd; ənd]	['bʌtə(r)]	.
Mushroom	**salad**	**,**	**lettuce**	**,**	**French**	**dressing**	**,**	**bread**	**and**	**butter**	**.**
蘑菇	沙拉	,	莴苣	,	法语	敷料	,	面包	和	黄油	.

蘑菇沙拉、生菜、法式沙拉酱、面包和黄油。

['beɪkən]	[wɪð]	[strɪŋ]	[bi:nz]	,	[bred]	[ænd; ənd]	['bʌtə(r)]	,	[stju:d]	[pru:nz]	.
Bacon	**with**	**string**	**beans**	**,**	**bread**	**and**	**butter**	**,**	**stewed**	**prunes**	**.**
熏肉	和	细绳	豆子	,	面包	和	黄油	,	炖	西梅	.

培根配四季豆、面包和黄油、炖西梅干。

['letɪs]	[wɪð]	['dresɪŋ]	,	[beɪkt]	[pə'teɪtəʊz]	,	[kri:md]	[bi:f]	.
Lettuce	**with**	**dressing**	**,**	**baked**	**potatoes**	**,**	**creamed**	**beef**	**.**
莴苣	和	敷料	,	烘焙	土豆	,	奶油	牛肉	.

沙拉配生菜、烤土豆、奶油牛肉。

['seləri]	[wɪð]	[frentʃ]	['dresɪŋ]	,	[fraɪd]	[swi:t]	[pə'teɪtəʊz]	,	['krænbəri]	[sɔ:s]	.
Celery	**with**	**French**	**dressing**	**,**	**fried**	**sweet**	**potatoes**	**,**	**cranberry**	**sauce**	**.**
芹菜	和	法语	敷料	,	油煎	甜的	土豆	,	蔓越莓	酱	.

芹菜配法式沙拉酱、炸红薯、蔓越莓酱。

[kɔ:nd]	[bi:f]	[hæʃ]	[wɪð]	[egz]	[ænd; ənd]	['bʌtəd]	['trɪskɪts]	.
Corned	**beef**	**hash**	**with**	**eggs**	**and**	**buttered**	**triscuits**	**.**
咸	牛肉	哈希	和	鸡蛋	和	涂黄油的	饼干	.

咸牛肉杂烩配鸡蛋和黄油全麦饼干。

['letɪs]	[wɪð]	['sɪrəp]	['dresɪŋ]	[ænd; ənd]	['bʌkwi:t]	[keɪks]	.
Lettuce	**with**	**syrup**	**dressing**	**and**	**buckwheat**	**cakes**	**.**
莴苣	和	糖浆	敷料	和	荞麦	蛋糕	.

生菜配糖浆和荞麦饼。

['greɪtɪd]	['kærəts]	[wɪð]	['letɪs]	,	[ˌʌn'faɪəd]	[bred]	[wɪð]	[nʌt]	-	[kri:m]	.
Grated	**carrots**	**with**	**lettuce**	**,**	**unfired**	**bread**	**with**	**nut**	**-**	**cream**	**.**
磨碎的	胡萝卜	和	莴苣	,	未发射	面包	和	坚果	-	奶油	.

胡萝卜丝配生菜，未烤过的面包配坚果奶油。

['bʌtəd]	[təʊst]	[wɪð]	['æp(ə)l]	[ɔ:(r)]	['eɪprɪkɒt]	[sɔ:s]	,	[tʃi:z]	.
Buttered	**toast**	**with**	**apple**	**or**	**apricot**	**sauce**	**,**	**cheese**	**.**
涂黄油的	吐司	和	苹果	或者	杏	酱	,	奶酪	.

涂抹黄油的吐司，配苹果酱或杏酱，奶酪。

[kʊkt]	['sɪərɪəls]	[wɪð]	[hɒt]	[kri:m]	[ænd; ənd]	[draɪd]	[swi:t]	[fru:ts]	.
Cooked	**cereals**	**with**	**hot**	**cream**	**and**	**dried**	**sweet**	**fruits**	**.**
煮熟	谷物	和	热的	奶油	和	干燥	甜的	水果	.

煮熟的谷物配热奶油和甜干果。

[beɪkt]	['æplz]	[wɪð]	[kri:m]	,	[təʊst]	[ænd; ənd]	[kri:m]	[tʃi:z]	.
Baked	**apples**	**with**	**cream**	**,**	**toast**	**and**	**cream**	**cheese**	**.**
烘焙	苹果	和	奶油	,	吐司	和	奶油	奶酪	.

烤苹果配奶油、吐司和奶油奶酪。

[raɪs]	[wɪð]	[pru:nz]	,	['beɪkən]	,	[blæk]	[krʌsts]	.
Rice	**with**	**prunes**	**,**	**bacon**	**,**	**black**	**crusts**	**.**
米	和	西梅	,	熏肉	,	黑色的	外壳	.

米饭配西梅、培根和黑面包皮。

[kʊkt]	['sɪəriəl]	[wɪð]	[hɒt]	[kri:m]	[ɔ:(r)]	['bʌtə(r)]	,	['kju:kʌmbəz]	[kʌt]	[ɪn]	[hɑ:vz]	.
Cooked	**cereal**	**with**	**hot**	**cream**	**or**	**butter**	**,**	**cucumbers**	**cut**	**in**	**halves**	**.**
煮熟	谷物	和	热的	奶油	或者	黄油	,	黄瓜	切	在	一半	.

煮熟的麦片配热奶油或黄油，黄瓜切成两半。

[slaɪst]	[bə'nɑ:nəz]	[ænd; ənd]	['greɪpfru:t]	[wɪð]	[nʌt]	[ɔ:(r)]	[ˌmeɪə'neɪz]	['dresɪŋ]	.
Sliced	**bananas**	**and**	**grapefruit**	**with**	**nut**	**or**	**mayonnaise**	**dressing**	**.**
切片	香蕉	和	柚子	和	坚果	或者	蛋黄酱	敷料	.

香蕉片和西柚片，淋上坚果酱或蛋黄酱。

['kæbɪdʒ] ['sæləd] , [hɑːd] [bɔɪld] [egz] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] .
Cabbage salad , hard boiled eggs , bread and butter .
卷心菜 沙拉 , 难的 煮沸 鸡蛋 , 面包 和 黄油 .

卷心菜沙拉、水煮蛋、面包和黄油。

[streɪnd] [kænd] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs] [ænd; ənd] [bə'nɑːnəz] [wɪð] ['letɪs] .
Strained canned tomato juice and bananas with lettuce .
紧张 罐装 番茄 汁 和 香蕉 和 莴苣 .

过滤后的罐装番茄汁、香蕉和生菜。

[fɪʃ] [keɪks] , [stiːmd] [pə'teɪtəʊz] , ['pɑːsli] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] , [blæk] [krʌsts] .
Fish cakes , steamed potatoes , parsley and butter , black crusts .
鱼 蛋糕 , 蒸 土豆 , 香菜 和 黄油 , 黑色的 外壳 .

鱼饼、蒸土豆、欧芹和黄油、黑皮。

[beɪkt] [ɔː(r)] [pleɪn] [bɔɪld] ['kɒliflaʊə(r)] [wɪð] [tʃɪpt] [biːf] .
Baked or plain boiled cauliflower with chipped beef .
烘焙 或者 清楚的 煮沸 菜花 和 缺口 牛肉 .

烤花椰菜或水煮花椰菜配牛肉碎。

[bɔɪld] ['kɒliflaʊə(r)] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] , [bred] , ['bʌtə(r)] [ænd; ənd] [tʃiːz] .
Boiled cauliflower with tomato sauce , bread , butter and cheese .
煮沸 菜花 和 番茄 酱 , 面包 , 黄油 和 奶酪 .

水煮花椰菜配番茄酱、面包、黄油和奶酪。

[tə'mɑːtəʊ] ['pjʊəreɪ] [wɪð] [fraɪd] ['pɑːsnips] , [blæk] [təʊst] [wɪð] ['bʌtə(r)] .
Tomato puree with fried parsnips , black toast with butter .
番茄 菜泥 和 油煎 欧防风 , 黑色的 吐司 和 黄油 .

番茄泥配炸欧防风，黑面包片配黄油。

['rædɪʃɪz] , [griːn] ['ʌnjənz] , [həʊl] [wiːt] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] .
Radishes , green onions , whole wheat bread and butter .
萝卜 , 绿色的 洋葱 , 所有的 小麦 面包 和 黄油 .

萝卜、青葱、全麦面包和黄油。

[ə'spærəgəs] ['sæləd] [wɪð] [hæm] [hæʃ] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] .
Asparagus salad with ham hash , bread and butter .
芦笋 沙拉 和 火腿 哈希 , 面包 和 黄油 .

芦笋沙拉配火腿碎、面包和黄油。

['sɔːltɪd] ['mækrəl] [wɪð] [kriːmd] [pə'teɪtəʊz] , [mɪlk] .
Salted mackerel with creamed potatoes , milk .
咸的 鲭鱼 和 奶油 土豆 , 牛奶 .

咸鲭鱼配奶油土豆泥和牛奶。

['paɪnæp(ə)l] [wɪð] ['greɪpfruːt] , [fɪʃ] , ['æp(ə)l] ['sæləd] , ['letɪs] .
Pineapple with grapefruit , fish , apple salad , lettuce .
菠萝 和 柚子 , 鱼 , 苹果 沙拉 , 莴苣 .

菠萝配葡萄柚、鱼、苹果沙拉、生菜。

['tʃeriz] [wɪð] ['wɔːtə(r)] ['egnɒg] , ['trɪskɪt] [wɪð] [tʃɪpt] [biːf] .
Cherries with water eggnog , triscuit with chipped beef .
樱桃 和 水 蛋奶酒 , 饼干 和 缺口 牛肉 .

樱桃配水蛋奶酒，全麦饼干配牛肉碎。

['tʃeriz] [wɪð] ['paɪnæp(ə)l] , [kriːm] [tʃiːz] , [eg] [fuːd] [ɔː(r)] [fɪʃ] .
Cherries with pineapple , cream cheese , egg food or fish .
樱桃 和 菠萝 , 奶油 奶酪 , 蛋 食物 或者 鱼 .

樱桃配菠萝、奶油奶酪、鸡蛋或鱼。

[bə'nɑːnəz] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ] , ['krænbəri] [ɔː(r)] ['ruːbɑːb] ['kɒmpɒt] .
Bananas with tomato , cranberry or rhubarb compote .
香蕉 和 番茄 , 蔓越莓 或者 大黄 果酱 .

香蕉配番茄、蔓越莓或大黄果酱。

['æp(ə)l][ɔː(r)]['eɪprɪkɒt] [sɔːs] [wɪð] [ɪm'pɪəriəl] [stɪks] [ɔː(r)][fruːt] [təʊst] .
Apple or apricot sauce with Imperial Sticks or fruit toast .
苹果 或者 杏 酱 和 帝国 棍子 或者 水果 吐司 .

苹果酱或杏酱配帝国面包条或水果吐司。

['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] ['dɪfɪkəlti] [ɪn][daɪ'dʒestɪŋ; dɪ'dʒestɪŋ] [egz] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː][mɔː(r)] [ə'griːəb(ə)l] [tuː; tə]
People who have difficulty in digesting eggs will find it more agreeable to
人们 WHO 有 困难 在 消化 鸡蛋 将要 寻找 它 更多的 同意 到
[iːt] [ðə; ði] [jəʊk] [ænd; ənd] ['waɪts] [æt; ət] ['dɪfrənt] [taɪmz] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] ;
eat the yolks and whites at different times of the day ;
吃 这 蛋黄 和 白人 在 不同的 时代 的 这 天 ;

消化鸡蛋有困难的人会发现，在一天中的不同时间食用蛋黄和蛋白会更容易接受；

[ðə; ði]['fɔːmə(r)] [prɪ'peəd] [ɪn]['sæləd] ['dresɪŋ] [ɔː(r)] [bɔɪld] ['kʌstəd] ;
the former prepared in salad dressing or boiled custards ;
这 以前的 准备 在 沙拉 敷料 或者 煮沸 蛋奶冻 ;

前者用于制作沙拉酱或煮蛋羹；

[ðə; ði]['lætə(r)][ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] [beɪkt] [egz] [wɪð] ['lemən][ænd; ənd] [griːn] ['vedʒtəb(ə)lz] .
the latter in the form of baked eggs with lemon and green vegetables .
这 后者 在 这 形式 的 烘焙 鸡蛋 和 柠檬 和 绿色的 蔬菜 .

后者是柠檬烤鸡蛋配绿色蔬菜。

[lɜːn] [baɪ] [ɪk'spɪəriəns] [tuː; tə] [sɪ'lekt] [ðə; ði][kaɪndz][ɒv; əv] [fuːd] [wɪtʃ] [jiːld] ['nʌrɪʃmənt] [ænd; ənd]
Learn by experience to select the kinds of food which yield nourishment and
学习 经过 经验 到 选择 这 种类 的 食物 哪个 屈服 营养 和
[ə'vɔɪd] [ðəʊz] [wɪtʃ] [ˌdɪsə'griː] .
avoid those which disagree .
避免 那些 哪个 不同意 .

通过经验学习选择能够提供营养的食物，并避免食用那些会损害身体的食物。

[m'ɛnjuːz][fɔː(r); fə(r)] ['dɪnə(r)] .
MENUS FOR DINNER .
菜单 为了 晚餐 .

晚餐菜单。

['æp(ə)l]['sæləd] , ['letɪs] , [brɔɪld] [steɪk] , ['ʃredɪd] [wiːt] [wɪð] ['bʌtə(r)] .
Apple salad , lettuce , broiled steak , shredded wheat with butter .
苹果 沙拉 , 莴苣 , 烤制 牛排 , 碎 小麦 和 黄油 .

苹果沙拉、生菜、烤牛排、黄油拌碎麦片。

[kriːm] [ɒv; əv] [piː] [suːp] , [biːf] [ɔː(r)][rəʊst] [pɔːk] , [pə'teɪtəʊz] , [stjuːd] [pruːnz] .
Cream of pea soup , beef or roast pork , potatoes , stewed prunes .
奶油 的 豌豆 汤 , 牛肉 或者 烤 猪肉 , 土豆 , 炖 西梅 .

豌豆浓汤、牛肉或烤猪肉、土豆、炖西梅。

[brɔɪld] [tʃɒps] , [jʌŋ] ['piːz] , [kriːmd] [pə'teɪtəʊz] , ['ɒrɪndʒɪz] .
Broiled chops , young peas , creamed potatoes , oranges .
烤制 排骨 , 年轻的 豌豆 , 奶油 土豆 , 橙子 .

烤猪排、嫩豌豆、奶油土豆泥、橙子。

[tə'mɑːtəʊ]['sæləd] , ['letɪs] , [viːl] [wɪð] ['mʌʃrʊmz] [ænd; ənd][raɪs] .
Tomato salad , lettuce , veal with mushrooms and rice .
番茄 沙拉 , 莴苣 , 小牛肉 和 蘑菇 和 米 .

番茄沙拉、生菜、蘑菇小牛肉和米饭。

[kriːm] [ɒv; əv][tə'mɑːtəʊ] [suːp] , [viːl] [tʃɒps] [wɪð] ['piːz] , [stjuːd] [pruːnz] .
Cream of tomato soup , veal chops with peas , stewed prunes .
奶油 的 番茄 汤 , 小牛肉 排骨 和 豌豆 , 炖 西梅 .

番茄奶油汤、豌豆小牛肉排、炖西梅干。

[swiːt] [pə'teɪtəʊz] [wɪð] [rəʊst] [biːf] , [tə'mɑːtəʊ] ['pjʊəreɪ] , ['seləri] , [nʌts] .
Sweet potatoes with roast beef , tomato puree , celery , nuts .
甜的 土豆 和 烤 牛肉 , 番茄 菜泥 , 芹菜 , 坚果 .

红薯配烤牛肉、番茄泥、芹菜、坚果。

['letɪs] ['sæləd] , [mæʃt] ['kærəts] , [beɪkt] [biːnz] [wɪð] ['lemən] , ['beɪkən] .
Lettuce salad , mashed carrots , baked beans with lemon , bacon .
莴苣 沙拉 , 捣碎 胡萝卜 , 烘焙 豆子 和 柠檬 , 熏肉 .

生菜沙拉、胡萝卜泥、柠檬烤豆、培根。

['biːfsteɪk] [wɪð] [egz] [ænd; ənd] [pə'teɪtəʊz] , ['seləri] , [pruːnz] .
Beefsteak with eggs and potatoes , celery , prunes .
牛排 和 鸡蛋 和 土豆 , 芹菜 , 西梅 .

牛排配鸡蛋、土豆、芹菜和西梅干。

[piː] [suːp] [wɪð] ['krækəz] , [fɪʃ] [wɪð] ['æp(ə)l] ['sæləd] , ['seləri] .
Pea soup with crackers , fish with apple salad , celery .
豌豆 汤 和 饼干 , 鱼 和 苹果 沙拉 , 芹菜 .

豌豆汤配饼干，鱼配苹果沙拉和芹菜。

['saʊə(r)] [rəʊst] [wɪð] [pə'teɪtəʊ] ['dʌmplɪŋz] , ['letɪs] ['sæləd] , [pruːnz] .
Sour roast with potato dumplings , lettuce salad , prunes .
酸的 烤 和 土豆 饺子 , 莴苣 沙拉 , 西梅 .

酸烤肉配土豆丸子、生菜沙拉和西梅干。

[brɒθ] [wɪð] [eg] , ['æp(ə)l] ['sæləd] [ænd; ənd] ['letɪs] , [pɔːk] [tʃɒps] .
Broth with egg , apple salad and lettuce , pork chops .
肉汤 和 蛋 , 苹果 沙拉 和 莴苣 , 猪肉 排骨 .

鸡蛋汤、苹果沙拉和生菜、猪排。

[piː] [suːp] [wɪð] [təʊst] , [fɪʃ] [wɪð] ['æp(ə)l] [raɪs] , ['kɒfi] [ænd; ənd] [krʌsts] .
Pea soup with toast , fish with apple rice , coffee and crusts .
豌豆 汤 和 吐司 , 鱼 和 苹果 米 , 咖啡 和 外壳 .

豌豆汤配吐司，鱼配苹果饭，咖啡和面包皮。

[geɪm] [ɔː(r)] [pɔːk] [wɪð] ['saʊəkraʊt] [ænd; ənd] [pə'teɪtəʊ] ['dʌmplɪŋz] .
Game or pork with sauerkraut and potato dumplings .
游戏 或者 猪肉 和 酸菜 和 土豆 饺子 .

野味或猪肉配酸菜和土豆丸子。

[tʌŋ] [wɪð] ['mʌʃrʊm] [sɔːs] [ænd; ənd] [pə'teɪtəʊz] , [krʌsts] [ænd; ənd] ['kɒfi] .
Tongue with mushroom sauce and potatoes , crusts and coffee .
舌头 和 蘑菇 酱 和 土豆 , 外壳 和 咖啡 .

牛舌配蘑菇酱和土豆、面包皮和咖啡。

[bɔɪld] [biːf] [wɪð] [strɪŋ] [biːnz] , [pə'teɪtəʊz] [wɪð] [waɪt] [sɔːs] .
Boiled beef with string beans , potatoes with white sauce .
煮沸 牛肉 和 细绳 豆子 , 土豆 和 白色的 酱 .

白汁牛肉配四季豆、土豆。

[beɪkt] ['əʊtmiːl] [wɪð] ['krænbəri] [sɔːs] [ænd; ənd] ['seləri] , [nʌts] .
Baked oatmeal with cranberry sauce and celery , nuts .
烘焙 麦片 和 蔓越莓 酱 和 芹菜 , 坚果 .

烤燕麦片配蔓越莓酱、芹菜和坚果。

[fɪʃ] [wɪð] [pə'teɪtəʊ] ['sæləd] [ænd; ənd] ['letɪs] , [greɪps] [ɔː(r)] [paɪ] .
Fish with potato salad and lettuce , grapes or pie .
鱼 和 土豆 沙拉 和 莴苣 , 葡萄 或者 馅饼 .

鱼配土豆沙拉和生菜、葡萄或馅饼。

[rəʊst] ['mʌtn] [wɪð] [piːz] [ænd; ənd] [beɪkt] [pə'teɪtəʊz] , ['seləri] .
Roast mutton with peas and baked potatoes , celery .
烤 羊肉 和 豌豆 和 烘焙 土豆 , 芹菜 .

烤羊肉配豌豆、烤土豆和芹菜。

[biːn] [suːp] [wɪð] [rɔː] ['kærəts] , [bred] [ænd; ənd]['bʌtə(r)] .
Bean soup with raw carrots , bread and butter .
豆 汤 和 生的 胡萝卜 , 面包 和 黄油 .

豆汤配生胡萝卜、面包和黄油。

['bɑːli] [suːp] [wɪð] ['krækəz] , [swɪs] [tʃiːz] [ænd; ənd]['æp(ə)l]['sæləd] .
Barley soup with crackers , Swiss cheese and apple salad .
大麦 汤 和 饼干 , 瑞士 奶酪 和 苹果 沙拉 .

大麦汤配饼干、瑞士奶酪和苹果沙拉。

['letɪs] ['sæləd] [wɪð] ['ɒmlət] , [stjuːd] [pruːnz] [ɔː(r)] ['krænbəriz] .
Lettuce salad with omelet , stewed prunes or cranberries .
莴苣 沙拉 和 煎蛋卷 , 炖 西梅 或者 蔓越莓 .

生菜沙拉配煎蛋卷、炖西梅或蔓越莓。

[tə'mɑːtəʊ][ænd; ənd] ['letɪs] ['sæləd] [wɪð] [pɔːk] ['tendəlɔɪn] , ['ɒrɪndʒɪz] .
Tomato and lettuce salad with pork tenderloin , oranges .
番茄 和 莴苣 沙拉 和 猪肉 里脊肉 , 橙子 .

番茄生菜沙拉配猪里脊肉和橙子。

[mæʃt] ['kærəts] [ɔː(r)] [biːts] [wɪð] [fæt][ɔː(r)] [liːn] [miːt] , [griːn] [greɪps] .
Mashed carrots or beets with fat or lean meat , green grapes .
捣碎 胡萝卜 或者 甜菜 和 胖的 或者 倾斜 肉 , 绿色的 葡萄 .

胡萝卜泥或甜菜泥，配肥肉或瘦肉、青葡萄。

[piː] [suːp] [wɪð] [fraɪd] [bred] , [kɑːvz] - ['lɪvə(r)] [wɪð] ['æp(ə)l]['sæləd] .
Pea soup with fried bread , calves ' liver with apple salad .
豌豆 汤 和 油煎 面包 , 小牛 - 肝 和 苹果 沙拉 .

豌豆汤配炸面包，小牛肝配苹果沙拉。

['lentl] [suːp] , [fraɪd] [bred] , ['kɒdfɪʃ] [bɔːlz] [wɪð] ['æp(ə)l] [sɔːs] .
Lentil soup , fried bread , codfish balls with apple sauce .
扁豆 汤 , 油煎 面包 , 鳕鱼 球 和 苹果 酱 .

扁豆汤、炸面包、苹果酱鳕鱼丸。

[rəʊst] [biːf] , [griːnz] , ['æplz] [ɔː(r)][pə'teɪtəʊz] , [ˌdʒelə'tiːn] .
Roast beef , greens , apples or potatoes , gelatine .
烤 牛肉 , 青菜 , 苹果 或者 土豆 , 明胶 .

烤牛肉、蔬菜、苹果或土豆、明胶。

['tʃɪkɪn] [suːp] , [ə'spærəgəs][ɔː(r)] [piːz] , [pə'teɪtəʊz] , [miːt] .
Chicken soup , asparagus or peas , potatoes , meat .
鸡 汤 , 芦笋 或者 豌豆 , 土豆 , 肉 .

鸡汤、芦笋或豌豆、土豆、肉。

['spɪnɪtʃ] [ɔː(r)] ['letɪs] , [ˌmækə'rəʊni] , [tʃiːz] , [piː] [ɔː(r)][tə'mɑːtəʊ]['pjʊəreɪ] .
Spinach or lettuce , macaroni , cheese , pea or tomato puree .
菠菜 或者 莴苣 , 通心粉 , 奶酪 , 豌豆 或者 番茄 菜泥 .

菠菜或生菜，通心粉，奶酪，豌豆泥或番茄泥。

[tə'mɑːtəʊ] [suːp] [ɔː(r)]['sæləd] , [beɪkt] [biːnz] , ['letɪs] , [pruːnz] .
Tomato soup or salad , baked beans , lettuce , prunes .
番茄 汤 或者 沙拉 , 烘焙 豆子 , 莴苣 , 西梅 .

番茄汤或沙拉、烤豆、生菜、西梅干。

[drɪŋk] [sə'fɪʃ(ə)nt] [pjʊə(r)]['nætʃ(ə)rəl]['wɔːtə(r)] [bɪ'twiːn] [jɔː(r); jə(r)] [miːlz] .
Drink sufficient pure natural water between your meals .
喝 充足的 纯的 自然的 水 之间 你的 餐 .

两餐之间要喝足量的纯净天然水。

[ðeə(r)] [ɪz]['deɪndʒə(r)][ɪn]['əʊvə(r)] - ['drɪŋkɪŋ] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ɪn]['ʌndə(r)] - ['drɪŋkɪŋ] .
There is danger in over - drinking as well as in under - drinking .
那里 是 危险 在 超过 - 喝 作为 出色地 作为 在 在下面 - 喝 .

饮酒过量和饮酒不足都有危险。

[ɔːl] [huː] [ɑː(r); ə(r)][ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['iːtɪŋ] [mɔː(r)][ðæn; ðən][ðeə(r)] ['sɪstəmz] [rɪ'kwaɪə(r)][ænd; ənd]

All who are in the habit of eating more than their systems require and

全部 WHO 是 在 这 习惯 的 吃 更多的 比 他们的 系统 要求 和

[ɪ'speʃəli] [ðəʊz] [huː] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] [lɑːdʒ] [ə'maʊnts] [ɒv; əv] [bred] [æt; ət]['dɪnə(r)] ,

especially those who indulge in large amounts of bread at dinner ,

尤其 那些 WHO 放纵 在 大的 金额 的 面包 在 晚餐 ，

所有习惯于摄入超过身体所需营养的人，尤其是那些晚餐大量食用面包的人，

[wʊd] [duː; də] [wel] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ðeə(r)] [miːl] [wɪð] [ə; eɪ] [suːp] .

would do well to begin their meal with a soup .

会 做 出色地 到 开始 他们的 一顿饭 和 一个 汤 .

他们最好以汤作为用餐的开胃菜。

['legjuːm; lɪ'gjuːm][ænd; ənd] [kriːm] [suːps] [wɪl] ['fɜːnɪʃ] [ə; eɪ] [ˌsætɪs'fæktəri] [miːl] [baɪ] [ðəm'selvz] .

Legume and cream soups will furnish a satisfactory meal by themselves .

豆科植物 和 奶油 汤 将要 提供 一个 令人满意的 一顿饭 经过 他们自己 .

豆类浓汤和奶油浓汤本身就是一顿令人满意的餐食。

[teɪk] [təʊst] [ɔː(r)] [sʌn] - [draɪd] [bred] [æt; ət][ðə; ði] [end] [ɒv; əv] [ðə; ði] [miːl] , [wɪð] [blæk] ['kɒfi] [ɔː(r)]

Take toast or sun - dried bread at the end of the meal , with black coffee or

拿 吐司 或者 太阳 - 干燥 面包 在 这 结尾 的 这 一顿饭 ， 和 黑色的 咖啡 或者

['pɑstəm] .

postum .

邮政 .

饭后可享用烤面包或晒干的面包，配黑咖啡或波斯塔姆酒。

[lait] [lʌntʃiz] [fɔː(r); fə(r)] ['tʃɪldrən] , ['stjʊdnts] [æt; ət] ['kɒlɪdʒ] [ænd; ənd] ['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv]

LIGHT LUNCHES FOR CHILDREN , STUDENTS AT COLLEGE AND PEOPLE WHO HAVE

光 午餐 为了 孩子们 ， 学生 在 大学 和 人们 WHO 有

[tuː; tə] [tɔɪl] [ˌɪn'dɔːz] .

TO TOIL INDOORS .

到 辛劳 室内 .

为儿童、大学生和需要在室内工作的人们提供简餐。

[kɔːn] [ænd; ənd][tə'mɑːtəʊ] [suːp] [wɪð] [krʌsts] [ɔː(r)] [rɔː] [griːnz] .

Corn and tomato soup with crusts or raw greens .

玉米 和 番茄 汤 和 外壳 或者 生的 青菜 .

玉米番茄汤配面包皮或生蔬菜。

[kriːm] [ɒv; əv][tə'mɑːtəʊ] [suːp] [wɪð] ['zwiːbæk] [ɔː(r)] [rɔː] [griːnz] .

Cream of tomato soup with zwieback or raw greens .

奶油 的 番茄 汤 和 兹维巴克 或者 生的 青菜 .

奶油番茄汤配烤面包或生蔬菜。

[griːn] [piː] [suːp] [wɪð] ['zwiːbæk] [ænd; ənd] ['seləri] , [paɪ][ɔː(r)] ['pʊdɪŋ] .

Green pea soup with zwieback and celery , pie or pudding .

绿色的 豌豆 汤 和 兹维巴克 和 芹菜 ， 馅饼 或者 布丁 .

青豆汤配烤面包和芹菜，或馅饼或布丁。

[brɒθ] [wɪð] [eg] , ['sænwɪtʃz] [wɪð] [bə'ləʊnjə; bə'lɒnjə][ɔː(r)][kəʊld] [miːt] .

Broth with egg , sandwiches with bologna or cold meat .

肉汤 和 蛋 ， 三明治 和 博洛尼亚 或者 寒冷的 肉 .

鸡蛋汤，博洛尼亚香肠或冷肉三明治。

['bʌtəmɪlk] [wɪð] ['greɪəm] [təʊst] , [stjuːd] [pruːnz] [wɪð] [kriːm] .

Buttermilk with graham toast , stewed prunes with cream .

酪乳 和 格雷厄姆 吐司 ， 炖 西梅 和 奶油 .

酪乳配全麦吐司，奶油炖西梅干。

[freʃ] [mɪlk] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ] [təʊst] , [stjuːd] [pruːnz] [wɪð] [kriːm] .

Fresh milk with tomato toast , stewed prunes with cream .

新鲜的 牛奶 和 番茄 吐司 ， 炖 西梅 和 奶油 .

鲜牛奶配番茄吐司，奶油炖西梅干。

[fruːt] ['ɡruːəl] [wɪð] [waɪt] [ɒv; əv] [eɡz] , [ænd; ənd] ['bʌtəd] [təʊst] .
Fruit gruel with white of eggs , and buttered toast .
水果 粥 和 白色的 的 鸡蛋 , 和 涂黄油的 吐司 .

水果粥配蛋白和涂黄油的吐司。

[streɪnd] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs] [wɪð] [həʊl] [wiːt] [təʊst] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] , ['seləri] .
Strained tomato juice with whole wheat toast and butter , celery .
紧张 番茄 汁 和 所有的 小麦 吐司 和 黄油 , 芹菜 .

过滤后的番茄汁配全麦吐司、黄油和芹菜。

['ɒrɪndʒ] [dʒuːs] , [kʊkt] [liːf] ['vedʒtəb(ə)l] [wɪð] [fraɪd] ['beɪkən] [ænd; ənd] [eɡz] , [təʊst] .
Orange juice , cooked leaf vegetable with fried bacon and eggs , toast .
橙子 汁 , 煮熟 叶子 蔬菜 和 油煎 熏肉 和 鸡蛋 , 吐司 .

橙汁、煮熟的绿叶蔬菜配煎培根和鸡蛋、吐司。

['paɪnæp(ə)l] ['sæləd] [wɪð] [wɪpt] [kriːm] [ænd; ənd] [təʊst] [ɔː(r)] ['trɪskɪt] .
Pineapple salad with whipped cream and toast or triscuit .
菠萝 沙拉 和 鞭打 奶油 和 吐司 或者 饼干 .

菠萝沙拉配鲜奶油和吐司或全麦饼干。

['æp(ə)l] [ɔː(r)] [bə'nɑːnə] ['sæləd] , ['letɪs] , ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs] , [nʌts] .
Apple or banana salad , lettuce , orange juice , nuts .
苹果 或者 香蕉 沙拉 , 莴苣 , 橙子 汁 , 坚果 .

苹果或香蕉沙拉、生菜、橙汁、坚果。

[pə'teɪtəʊ] ['sæləd] [wɪð] ['letɪs] [ænd; ənd] [sɒft] [bɔɪld] [eɡz] , [hæm] [ɔː(r)] ['beɪkən] .
Potato salad with lettuce and soft boiled eggs , ham or bacon .
土豆 沙拉 和 莴苣 和 柔软的 煮沸 鸡蛋 , 火腿 或者 熏肉 .

土豆沙拉配生菜、溏心蛋、火腿或培根。

['strɔːb(ə)riz] [ɔː(r)] ['rɑːzbəriz] [wɪð] [rɪtʃ] [mɪlk] [ænd; ənd] ['zwiːbæk] .
Strawberries or raspberries with rich milk and zwieback .
草莓 或者 覆盆子 和 富有的 牛奶 和 兹维巴克 .

草莓或覆盆子配浓郁的牛奶和烤面包。

['tʃeriz] [ænd; ənd] [eɡ] [fuːd] , [fɪʃ] [ɔː(r)] [nʌt] [fuːdz] , ['letɪs] .
Cherries and egg food , fish or nut foods , lettuce .
樱桃 和 蛋 食物 , 鱼 或者 坚果 食物 , 莴苣 .

樱桃和鸡蛋类食物、鱼类或坚果类食物、生菜。

[kriːm] [tʃiːz] [wɪð] ['æplz] [ænd; ənd] ['sænwɪtʃz] , ['letɪs] ['sæləd] .
Cream cheese with apples and sandwiches , lettuce salad .
奶油 奶酪 和 苹果 和 三明治 , 莴苣 沙拉 .

奶油奶酪配苹果和三明治，生菜沙拉。

[fɪɡ] [ɔː(r)] [deɪt] ['bʌtə(r)] [wɪð] - [ænd; ənd] [rɪtʃ] [freʃ] [mɪlk] .
Fig or date butter with ryenuts and rich fresh milk .
如图 或者 日期 黄油 和 - 和 富有的 新鲜的 牛奶 .

无花果或枣泥黄油配黑麦坚果和浓郁鲜牛奶。

[rɔː] ['hʌklbəri] ([θriː] / [fɔːr] ['kʌpfʊl]) [wɪð] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] ['zwiːbæk] .
Raw huckleberries (3 / 4 cupful) with bread and butter or zwieback .
生的 越橘 (3 / 4 一杯) 和 面包 和 黄油 或者 兹维巴克 .

生越橘（3/4 杯）配面包和黄油或烤面包。

['letɪs] , [bə'nɑːnəz] , [wʌn] [ɡlɑːs] [ɒv; əv] ['krænbəri] [ɔː(r)] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs] .
Lettuce , bananas , one glass of cranberry or tomato juice .
莴苣 , 香蕉 , 一 玻璃 的 蔓越莓 或者 番茄 汁 .

生菜、香蕉、一杯蔓越莓汁或番茄汁。

['æp(ə)l] ['sæləd] [wɪð] ['letɪs] [ænd; ənd] ['ɑːmənd] [kriːm] [ɔː(r)] ['ɑːməndz] .
Apple salad with lettuce and almond cream or almonds .
苹果 沙拉 和 莴苣 和 杏仁 奶油 或者 杏仁 .

苹果沙拉配生菜和杏仁奶油或杏仁。

['æplz] , ['reɪzɪnz] , [sɪks][tuː; tə] [twelv] [nʌts] , ['letɪs] , ['seləri] .

Apples , raisins , six to twelve nuts , lettuce , celery .

苹果 , 葡萄干 , 六 到 十二 坚果 , 莴苣 , 芹菜 .

苹果、葡萄干、六至十二颗坚果、生菜、芹菜。

[ˌdʒelə'tiːn][ɒv; əv][fruːt] , [ɔː(r)] [bred] [ænd; ənd][bræn] [wɪð] [kriːm] [ænd; ənd] [təʊst] .

Gelatine of fruit , or bread and bran with cream and toast .

明胶 的 水果 , 或者 面包 和 麸 和 奶油 和 吐司 .

水果冻，或者面包麸皮配奶油和烤面包。

[klæm] [brɒθ] [ɔː(r)] [kriːm] [suːp] [wɪð] [təʊst] [ænd; ənd] [rɔː] ['seləri] .

Clam broth or cream soup with toast and raw celery .

蛤 肉汤 或者 奶油 汤 和 吐司 和 生的 芹菜 .

蛤蜊汤或奶油汤配烤面包和生芹菜。

['mʌskˌmelən] [wɪð] ['lemən] [ænd; ənd] ['beriz] [ɔː(r)] ['tʃeriz] .

Muskmelon with lemon and berries or cherries .

甜瓜 和 柠檬 和 浆果 或者 樱桃 .

哈密瓜配柠檬和浆果或樱桃。

[beɪkt] ['æplz] [ɪn][ˌdʒelə'tiːn] [wɪð] [fɪʃ] ['sæləd] , ['letɪs] .

Baked apples in gelatine with fish salad , lettuce .

烘焙 苹果 在 明胶 和 鱼 沙拉 , 莴苣 .

明胶烤苹果配鱼沙拉和生菜。

[æm'brəʊziə][ɔː(r)]['æp(ə)l] [sɔːs] [wɪð] ['waɪts] [ɒv; əv] [egz] [ænd; ənd] [təʊst] , ['mɔːltɪd] [mɪlk] .

Ambrosia or apple sauce with whites of eggs and toast , malted milk .

安布罗西亚 或者 苹果 酱 和 白人 的 鸡蛋 和 吐司 , 麦芽 牛奶 .

神仙食物或苹果酱配蛋白和吐司，麦芽牛奶。

[m'ɛnjuːz][fɔː(r); fə(r)] ['sʌpə(r)] .

MENUS FOR SUPPER .

菜单 为了 晚餐 .

晚餐菜单。

[raɪs] [wɪð] [mɪlk] , [blæk] [təʊst] [wɪð] [fɪg]['bʌtə(r)][ɔː(r)] ['hʌni] .

Rice with milk , black toast with fig butter or honey .

米 和 牛奶 , 黑色的 吐司 和 如图 黄油 或者 蜂蜜 .

牛奶米饭，黑面包配无花果酱或蜂蜜。

[piː] [brɒθ] , [traɪp] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] [ænd; ənd] [təʊst] [wɪð] ['bʌtə(r)] .

Pea broth , tripe with tomato sauce and toast with butter .

豌豆 肉汤 , 肚 和 番茄 酱 和 吐司 和 黄油 .

豌豆汤、番茄酱炖牛肚和涂黄油的吐司。

['melən] , ['beriz] , ['kɒdfɪʃ] [keɪks] [wɪð] [bred] [ænd; ənd]['bʌtə(r)] .

Melon , berries , codfish cakes with bread and butter .

瓜 , 浆果 , 鳕鱼 蛋糕 和 面包 和 黄油 .

甜瓜、浆果、鳕鱼饼配面包和黄油。

[kriːm] [ɒv; əv] [kɔːn] [suːp] , [tə'mɑːtəʊ] [təʊst] [wɪð] [mɪlk] .

Cream of corn soup , tomato toast with milk .

奶油 的 玉米 汤 , 番茄 吐司 和 牛奶 .

奶油玉米汤，配牛奶的番茄吐司。

[raɪs] ['flaʊə(r)] [wɪð] [hɒt] [kriːm] [ɔː(r)] [mɪlk] , [təʊst] [wɪð] [egz] .

Rice flour with hot cream or milk , toast with eggs .

米 面粉 和 热的 奶油 或者 牛奶 , 吐司 和 鸡蛋 .

米粉配热奶油或牛奶，吐司配鸡蛋。

[mɪlk] [raɪs] , ['səʊdə] ['krækəz] [ɔː(r)] [təʊst] [ɔː(r)] [keɪk] , ['kɒfi] .

Milk rice , soda crackers or toast or cake , coffee .

牛奶 米 , 苏打 饼干 或者 吐司 或者 蛋糕 , 咖啡 .

牛奶米饭、苏打饼干、吐司或蛋糕、咖啡。

['æp(ə)l]['sæləd] , [pʌft] [wiːt] [wɪð] ['bʌtə(r)][ænd; ənd][fraɪd]['beɪkən] .
Apple salad , puffed wheat with butter and fried bacon .
苹果 沙拉 , 膨胀的 小麦 和 黄油 和 油煎 熏肉 .

苹果沙拉，配黄油膨化小麦和煎培根。

[brɒθ] [wɪð] [eg] , ['krækə(r)] , [spraʊts] , [læm] , [təʊst] , ['bʌtə(r)] , ['ɒrɪndʒɪz] .
Broth with egg , cracker , sprouts , lamb , toast , butter , oranges .
肉汤 和 蛋 , 饼干 , 芽苗菜 , 羊肉 , 吐司 , 黄油 , 橙子 .

肉汤配鸡蛋、饼干、豆芽、羊肉、吐司、黄油和橙子。

['æp(ə)l][ænd; ənd] ['seləri] ['sæləd] , [fruːt] [keɪk] [wɪð] ['kɒfi] [ɔː(r)] [mɪlk] .
Apple and celery salad , fruit cake with coffee or milk .
苹果 和 芹菜 沙拉 , 水果 蛋糕 和 咖啡 或者 牛奶 .

苹果芹菜沙拉，水果蛋糕配咖啡或牛奶。

['rɑːzbəriz] [ɔː(r)] ['strɔːb(ə)riz] , ['ʃredɪd] [wiːt] [ɔː(r)] [keɪk] , [rɪtʃ] [mɪlk] .
Raspberries or strawberries , shredded wheat or cake , rich milk .
覆盆子 或者 草莓 , 碎 小麦 或者 蛋糕 , 富有的 牛奶 .

覆盆子或草莓，碎麦片或蛋糕，浓牛奶。

[tə'mɑːtəʊ][ɔː(r)] ['blækbəri] [təʊst] , [wʌn][ɔː(r)] [tuː] ['glɑːsɪz] [ɒv; əv] [rɪtʃ] [mɪlk] .
Tomato or blackberry toast , one or two glasses of rich milk .
番茄 或者 黑莓 吐司 , 一 或者 二 眼镜 的 富有的 牛奶 .

番茄吐司或黑莓吐司，一两杯浓牛奶。

[fruːt] [ˌdʒelə'tiːn] [wɪð] [kriːm] , ['sænwɪtʃz] [ɔː(r)] [keɪk] , ['kɒfi] [ɔː(r)] [mɪlk] .
Fruit gelatine with cream , sandwiches or cake , coffee or milk .
水果 明胶 和 奶油 , 三明治 或者 蛋糕 , 咖啡 或者 牛奶 .

水果冻配奶油、三明治或蛋糕、咖啡或牛奶。

['sterəlaɪzd] ['blækbəri] [dʒuːs] [wɪð] ['zwiːbæk] , ['ɒmlət] , [fruːt] [sɔːs] .
Sterilized blackberry juice with zwieback , omelet , fruit sauce .
已灭菌 黑莓 汁 和 兹维巴克 , 煎蛋卷 , 水果 酱 .

消毒黑莓汁配烤面包、煎蛋卷和水果酱。

['klæbə(r)] [mɪlk] [wɪð] [kriːm] [ænd; ənd][draɪ] [təʊst] , [nʌts] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Clabber milk with cream and dry toast , nuts if desired .
凝乳 牛奶 和 奶油 和 干燥 吐司 , 坚果 如果 想要的 .

凝乳牛奶加奶油和烤面包片，可根据喜好添加坚果。

['lemən] [paɪ] [wɪð] [freʃ] [mɪlk] , [ɔː(r)][sænd] [tɑːt] [wɪð] [fruːt] ['sæləd] .
Lemon pie with fresh milk , or sand tart with fruit salad .
柠檬 馅饼 和 新鲜的 牛奶 , 或者 沙 酸 和 水果 沙拉 .

柠檬派配鲜牛奶，或者沙挞配水果沙拉。

[rɔː] ['hʌklbəri] [ænd; ənd] ['zwiːbæk] [wɪð] [swiːt] ['bʌtə(r)] , [nʌts] .
Raw huckleberries and zwieback with sweet butter , nuts .
生的 越橘 和 兹维巴克 和 甜的 黄油 , 坚果 .

生越橘配甜黄油和坚果。

[fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [huː] [rɪ'kwaɪə(r)][ə; eɪ]['lɪbərəl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] , [ˌeɪ diː 'diː] [kriːm] [tʃiːz] , ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] ,
For those who require a liberal amount of food , add cream cheese , cottage cheese ,
为了 那些 WHO 要求 一个 自由主义 数量 的 食物 , 添加 奶油 奶酪 , 小屋 奶酪 ,

对于需要大量食物的人来说，可以添加奶油奶酪、乡村奶酪等。

[swɪs] [tʃiːz] , [fɪʃ] , [læm] [tʃɒps] , [miːt] [keɪks] , [egz] , [eg] - [təʊst] , ['legjuːm; lɪ'gjuːm] [suːps] ,
Swiss cheese , fish , lamb chops , meat cakes , eggs , egg - toast , legume soups ,
瑞士 奶酪 , 鱼 , 羊肉 排骨 , 肉 蛋糕 , 鸡蛋 , 蛋 - 吐司 , 豆科植物 汤 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ['æplz] ,
etc . Apples ,
ETC . 苹果 ,

瑞士奶酪、鱼、羊排、肉饼、鸡蛋、鸡蛋吐司、豆类汤等等。苹果，

[tə'mɑːtəʊz] [ænd; ənd] [pruːnz] [kəm'baɪn] [wel] [wɪð] ['meni] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ə'bʌv] ['menʃ(ə)nd] [fuːdz] .
tomatoes and prunes combine well with many of the above mentioned foods .
西红柿 和 西梅 结合 出色地 和 许多 的 这 多于 提及 食物 .

西红柿和西梅与上面提到的许多食物都很搭。

[m'ɛnjuːz] [fɔː(r); fə(r)] ['dɪnə(r)] ([wɪ'ðaʊt] [miːt]) .
MENUS FOR DINNER (WITHOUT MEAT) .
菜单 为了 晚餐 (没有 肉) .

晚餐菜单（不含肉类）。

[ə'spærəgəs] [ɔː(r)] ['seləri] [ruːt] ['sæləd] [wɪð] ['letɪs] , [piː] [ləʊf] .
Asparagus or celery root salad with lettuce , pea loaf .
芦笋 或者 芹菜 根 沙拉 和 莴苣 , 豌豆 面包 .

芦笋或芹菜根沙拉配生菜，豌豆面包。

[jʌŋ] ['piːz] , [mæʃt] [pə'teɪtəʊz] , [fraɪd] [eg] - [plɑːnt] .
Young peas , mashed potatoes , fried egg - plant .
年轻的 豌豆 , 捣碎 土豆 , 油煎 蛋 - 植物 .

嫩豌豆、土豆泥、炸茄子。

['mʌʃrʊm] ['sæləd] [wɪð] ['letɪs] , [ɪm'pɪəriəl] [stɪks] , [raɪs] , [nʌts] .
Mushroom salad with lettuce , Imperial Sticks , rice , nuts .
蘑菇 沙拉 和 莴苣 , 帝国 棍子 , 米 , 坚果 .

蘑菇沙拉配生菜、帝王棒、米饭、坚果。

['legjuːm; lɪ'gjuːm] [tʃiːz] [ɔː(r)] [krəu'kets] , ['kærət] ['pjʊəreɪ] , ['seləri] , ['ɒlɪvz] .
Legume cheese or croquettes , carrot puree , celery , olives .
豆科植物 奶酪 或者 炸丸子 , 胡萝卜 菜泥 , 芹菜 , 橄榄 .

豆类奶酪或豆类炸丸子、胡萝卜泥、芹菜、橄榄。

['rædɪʃɪz] , ['wɔːtə(r)] [kres] ['sæləd] , [stʌft] ['pepəz] [ænd; ənd] [tə'mɑːtəʊ] ['pjʊəreɪ] .
Radishes , water cress salad , stuffed peppers and tomato puree .
萝卜 , 水 豆瓣菜 沙拉 , 填充 辣椒 和 番茄 菜泥 .

萝卜、西洋菜沙拉、酿彩椒和番茄泥。

['æp(ə)l] [paɪ] [ɔː(r)] [blæk] [bred] , ['greɪtɪd] [swɪs] [tʃiːz] , [greɪps] [ɔː(r)] ['ɒrɪndʒɪz] .
Apple pie or black bread , grated Swiss cheese , grapes or oranges .
苹果 馅饼 或者 黑色的 面包 , 磨碎的 瑞士 奶酪 , 葡萄 或者 橙子 .

苹果派或黑面包，磨碎的瑞士奶酪，葡萄或橙子。

['spɪnɪtʃ] , [egz] [ɔː(r)] ['ɒmlət] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ] ['pjʊəreɪ] , ['ɒlɪvz] .
Spinach , eggs or omelet with tomato puree , olives .
菠菜 , 鸡蛋 或者 煎蛋卷 和 番茄 菜泥 , 橄榄 .

菠菜、鸡蛋或煎蛋卷配番茄泥和橄榄。

[rɔː] [səʊkt] [əʊts] [ɔː(r)] [wiːt] [wɪð] [draɪd] [səʊkt] [fruːt] [ænd; ənd] [kriːm] , [nʌts] .
Raw soaked oats or wheat with dried soaked fruit and cream , nuts .
生的 浸泡过 燕麦 或者 小麦 和 干燥 浸泡过 水果 和 奶油 , 坚果 .

生燕麦或小麦浸泡后与浸泡过的干果、奶油和坚果一起食用。

[tə'mɑːtəʊ] [kriːm] [suːp] [ɔː(r)] [tə'mɑːtəʊ] ['sæləd] , [egz] , ['ʃredɪd] [wiːt] .
Tomato cream soup or tomato salad , eggs , shredded wheat .
番茄 奶油 汤 或者 番茄 沙拉 , 鸡蛋 , 碎 小麦 .

番茄奶油汤或番茄沙拉，鸡蛋，碎麦片。

['vedʒtəb(ə)l] ['pʊdɪŋ] [ɔː(r)]['legjuːm; lɪ'gjuːm] [rəʊst] , [strɪŋ] [biːnz] , ['kærəts] .
Vegetable pudding or legume roast , string beans , carrots .
蔬菜 布丁 或者 豆科植物 烤 , 细绳 豆子 , 胡萝卜 .
蔬菜布丁或烤豆类，四季豆，胡萝卜。

[pə'lentə] [wɪð] ['eɪprɪkɒt][ɔː(r)] ['krænbəri] [sɔːs] [ænd; ənd] [tʃiːz] .
Polenta with apricot or cranberry sauce and cheese .
玉米粥 和 杏 或者 蔓越莓 酱 和 奶酪 .
玉米粥配杏子酱或蔓越莓酱和奶酪。

[bɔɪld] [wiːt] [wɪð] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][hɒt] [kriːm] [ænd; ənd][fruːt] , [nʌts] .
Boiled wheat with butter or hot cream and fruit , nuts .
煮沸 小麦 和 黄油 或者 热的 奶油 和 水果 , 坚果 .
煮熟的小麦配黄油或热奶油、水果和坚果。

[beɪkt] [rəʊld] [əʊts] [wɪð] ['krænbəri] [sɔːs] , ['seləri] , [nʌts] .
Baked rolled oats with cranberry sauce , celery , nuts .
烘焙 滚动 燕麦 和 蔓越莓 酱 , 芹菜 , 坚果 .
烤燕麦片配蔓越莓酱、芹菜、坚果。

[strɪŋ] [biːnz] , ['liːmə] [biːnz] [ɔː(r)] [kaʊ] [biːnz] [wɪð] [griːn] ['sæləd] .
String beans , lima beans or cow beans with green salad .
细绳 豆子 , 利马 豆子 或者 奶牛 豆子 和 绿色的 沙拉 .
四季豆、利马豆或豇豆配蔬菜沙拉。

[ə'spærəgəs]['sæləd] , [piː] [tʃiːz] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] , [pruːnz] .
Asparagus salad , pea cheese with tomato sauce , prunes .
芦笋 沙拉 , 豌豆 奶酪 和 番茄 酱 , 西梅 .
芦笋沙拉、豌豆奶酪配番茄酱、西梅干。

['tʃeri] [suːp] , ['dʒɜːmən]['pænkeɪks] [wɪð] ['letɪs] [ænd; ənd]['sɪrəp] ['dresɪŋ] .
Cherry soup , German pancakes with lettuce and syrup dressing .
樱桃 汤 , 德语 煎饼 和 莴苣 和 糖浆 敷料 .
樱桃汤，德式薄饼配生菜和糖浆酱。

['blækbəri] [suːp] , ['sɪəriəl][ɔː(r)] [bred] ['ɒmlət] , ['letɪs] , ['hʌni] ['dresɪŋ] .
Blackberry soup , cereal or bread omelet , lettuce , honey dressing .
黑莓 汤 , 谷物 或者 面包 煎蛋卷 , 莴苣 , 蜂蜜 敷料 .
黑莓汤、麦片或面包煎蛋卷、生菜、蜂蜜酱。

[mɪlk] [suːp] [wɪð] ['seɪgəʊ] , ['dʒɜːmən]['pænkeɪks] , ['gʊzbəri] ['kɒmpɒt] .
Milk soup with sago , German pancakes , gooseberry compote .
牛奶 汤 和 西米 , 德语 煎饼 , 醋栗 果酱 .
牛奶西米汤、德式薄饼、醋栗果酱。

['kæbɪdʒ] , ['sæləd][ɔː(r)] [stjuːd] , [stiːmd] [ɔː(r)][pleɪn] [bred] ['pʊdɪŋ] .
Cabbage , salad or stewed , steamed or plain bread pudding .
卷心菜 , 沙拉 或者 炖 , 蒸 或者 清楚的 面包 布丁 .
卷心菜，沙拉或炖菜，蒸菜或原味面包布丁。

[bred] [suːp] [wɪð] ['æplz] , [raɪs] ['pʊdɪŋ] [wɪð] [draɪd] [fruːt] .
Bread soup with apples , rice pudding with dried fruit .
面包 汤 和 苹果 , 米 布丁 和 干燥 水果 .
苹果面包汤，干果米布丁。

[bræn][ɔː(r)] [bred] [suːp] , ['æp(ə)l]['sæləd] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃiːz] , ['letɪs] .
Bran or bread soup , apple salad with grated cheese , lettuce .
麸 或者 面包 汤 , 苹果 沙拉 和 磨碎的 奶酪 , 莴苣 .
麸皮汤或面包汤，苹果沙拉配碎奶酪和生菜。

[mɪlk][ɔː(r)] ['hʌklbəri] [suːp] , [ˌʌn'lev(ə)nd] ['æp(ə)l]['pænkeɪks] .
Milk or huckleberry soup , unleavened apple pancakes .
牛奶 或者 越橘 汤 , 无酵饼 苹果 煎饼 .
牛奶汤或越橘汤，无酵苹果煎饼。

['klæbə(r)] [mɪlk] [wɪð] [kriːm] [ænd; ənd] ['greɪpˌnʌts] [ɔː(r)] [steɪl] [bred] , [nʌts] .
Clabber milk with cream and grapenuts or stale bread , nuts .
凝乳 牛奶 和 奶油 和 葡萄干 或者 陈旧 面包 , 坚果 .

凝乳牛奶加奶油和葡萄干或隔夜面包、坚果。

[kɔːn] [bred] [wɪð] ['æp(ə)l] ['sæləd] [ænd; ənd] ['letɪs] , [nʌts] .
Corn bread with apple salad and lettuce , nuts .
玉米 面包 和 苹果 沙拉 和 莴苣 , 坚果 .

玉米面包配苹果沙拉、生菜和坚果。

[pleɪn] [mɪlk] [raɪs] [wɪð] ['kʌrənts] , [nʌts] [ɔː(r)] [tʃiːz] .
Plain milk rice with currants , nuts or cheese .
清楚的 牛奶 米 和 醋栗 , 坚果 或者 奶酪 .

白牛奶米饭配葡萄干、坚果或奶酪。

[bred] ['dʌmplɪŋz] [wɪð] [stjuːd] [pruːnz] [ɔː(r)] [peəz] , ['seləri] , [nʌts] .
Bread dumplings with stewed prunes or pears , celery , nuts .
面包 饺子 和 炖 西梅 或者 梨 , 芹菜 , 坚果 .

面包饺子配炖西梅或梨、芹菜、坚果。

['bʌtəmɪlk] [suːp] [wɪð] [draɪd] [fruːt] , [nʌts] [ɔː(r)] [egz] .
Buttermilk soup with dried fruit , nuts or eggs .
酪乳 汤 和 干燥 水果 , 坚果 或者 鸡蛋 .

酪乳汤，加入干果、坚果或鸡蛋。

['piːz] [wɪð] [mæʃt] ['kærəts] [ænd; ənd] ['letɪs] ['sæləd] .
Peas with mashed carrots and lettuce salad .
豌豆 和 捣碎 胡萝卜 和 莴苣 沙拉 .

豌豆配胡萝卜泥和生菜沙拉。

[raɪs] [ænd; ənd] [tə'mɑːtəʊ] [suːp] , ['kæbɪdʒ] , [plʌm] ['pʊdɪŋ] .
Rice and tomato soup , cabbage , plum pudding .
米 和 番茄 汤 , 卷心菜 , 李子 布丁 .

米饭和番茄汤、卷心菜、李子布丁。

[fɔː(r); fə(r)] ['piːp(ə)l] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['bɪliəs] ['temprəmənt] [egz] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi] [mɪkst] [wɪð] [mɪlk] [ɔː(r)]
For people of a bilious temperament eggs should not be mixed with milk or
为了 人们 的 一个 胆汁 气质 鸡蛋 应该 不是 是 混合 和 牛奶 或者
[swiːt] [fuːdz] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [miːl] .
sweet foods at the same meal .
甜的 食物 在 这 相同的 一顿饭 .

对于胆汁质较重的人来说，鸡蛋不宜与牛奶或甜食在同一餐中食用。

[tə'mɑːtəʊz] , [tɑːt] ['æplz] [ɔː(r)] [griːn] [liːvz] , [rɔː] [ɔː(r)] [kʊkt] , [ɑː(r); ə(r)] ['ænti] - ['bɪliəs] [fuːdz] .
Tomatoes , tart apples or green leaves , raw or cooked , are anti - bilious foods .
西红柿 , 酸 苹果 或者 绿色的 树叶 , 生的 或者 煮熟 , 是 反对 - 胆汁 食物 .

西红柿、酸苹果或绿叶蔬菜，无论是生的还是熟的，都是清胆食物。

[ɪf] ['sɜːt(ə)n] [fuːdz] [duː; də] [nɒt] [ə'griː] , [ɔː(r)] [prə'djuːs] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] , ['stʌdi] [ðeə(r)] [ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n]
If certain foods do not agree , or produce indigestion , study their combination
如果 肯定 食物 做 不是 同意 , 或者 生产 消化不良 , 学习 他们的 组合
[ænd; ənd] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] ['keəfəli] ,
and preparation carefully ,
和 准备 小心 ,

如果某些食物会引起不适或消化不良，请仔细研究它们的搭配和烹饪方法。

['ɔːlsəʊ] [ðə; ði] [prə'pɔːʃ(ə)n] [ænd; ənd] [taɪm] [ɒv; əv] [ðə; ði] [deɪ] [wen] [məʊst] ['suːtəb(ə)l] .
also the proportion and time of the day when most suitable .
还 这 部分 和 时间 的 这 天 什么时候 最多 合适的 .

还要考虑一天中最合适的比例和时间。

[ɪf] [ðɪs] [dʌz] [nɒt] [pruːv] [ˌsætɪs'fæktəri] [liːv] [ðem; ðəm][ə'ləʊn] .
If this does not prove satisfactory leave them alone .
如果 这 做 不是 证明 令人满意的 离开 他们 独自的 .

如果这样还不能令人满意，就不要再管他们了。

[m'ɛnjuːz] ['suːtəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] ['eni] [miːl] .
MENUS SUITABLE FOR ANY MEAL .
菜单 合适的 为了 任何 一顿饭 .

菜单适合任何用餐时间。

([wɪ'ðaʊt] [miːt])
(WITHOUT MEAT)
(没有 肉)

（不含肉）

['sɪəriəl] ['sæləd][ɒv; əv] [raɪ] [wɪð] [bə'nɑːnəz][ɔː(r)] ['kærəts] , [mɪlk] , [griːn] [liːvz] .
Cereal salad of rye with bananas or carrots , milk , green leaves .
谷物 沙拉 的 黑麦 和 香蕉 或者 胡萝卜 , 牛奶 , 绿色的 树叶 .

黑麦沙拉配香蕉或胡萝卜、牛奶和绿叶蔬菜。

[rɔː] [ɔː(r)] [kʊkt] ['liːmə] [biːnz] [wɪð] [tə'mɑːtəʊz][ɔː(r)] ['kærəts] , [liːf] ['sæləd] .
Raw or cooked lima beans with tomatoes or carrots , leaf salad .
生的 或者 煮熟 利马 豆子 和 西红柿 或者 胡萝卜 , 叶子 沙拉 .

生利马豆或熟利马豆配西红柿或胡萝卜，佐以生菜沙拉。

['æp(ə)l][ænd; ənd] ['letɪs] ['sæləd] , [fruːt] [keɪk] [ɔː(r)] [fruːt] [paɪ] , [swɪs] [tʃiːz] .
Apple and lettuce salad , fruit cake or fruit pie , Swiss cheese .
苹果 和 莴苣 沙拉 , 水果 蛋糕 或者 水果 馅饼 , 瑞士 奶酪 .

苹果生菜沙拉、水果蛋糕或水果派、瑞士奶酪。

[pleɪn] [keɪk] , [ˌdʒelə'tiːn] , [kriːm] [ɔː(r)] [griːn] ['sæləd] , [mɪlk] [ɔː(r)] [ˌlemə'neɪd] .
Plain cake , gelatine , cream or green salad , milk or lemonade .
清楚的 蛋糕 , 明胶 , 奶油 或者 绿色的 沙拉 , 牛奶 或者 柠檬水 .

原味蛋糕、明胶、奶油或蔬菜沙拉、牛奶或柠檬水。

[bə'nɑːnəz] [wɪð] [streɪnd] [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs][ænd; ənd] [rɔː] [griːn] ['piːz] .
Bananas with strained tomato juice and raw green peas .
香蕉 和 紧张 番茄 汁 和 生的 绿色的 豌豆 .

香蕉配过滤后的番茄汁和生青豆。

[plʌm] ['sæləd] , ['letɪs] , [ˌmeɪə'neɪz] ['dresɪŋ] , ['wɔːlnʌts] .
Plum salad , lettuce , mayonnaise dressing , walnuts .
李子 沙拉 , 莴苣 , 蛋黄酱 敷料 , 核桃 .

李子沙拉、生菜、蛋黄酱、核桃。

['strɔːb(ə)riz] , ['letɪs] [ænd; ənd] [ɔɪl] [ɔː(r)] [ˌmeɪə'neɪz] ['dresɪŋ] , ['ɑːməndz] .
Strawberries , lettuce and oil or mayonnaise dressing , almonds .
草莓 , 莴苣 和 油 或者 蛋黄酱 敷料 , 杏仁 .

草莓、生菜、油或蛋黄酱、杏仁。

['æp(ə)l][ɔː(r)][tə'mɑːtəʊ]['sæləd] , [tʃiːz] [ænd; ənd] [rɔː] [bred] .
Apple or tomato salad , cheese and raw bread .
苹果 或者 番茄 沙拉 , 奶酪 和 生的 面包 .

苹果沙拉或番茄沙拉，奶酪和生面包。

['klæbə(r)] [mɪlk] , ['trɪskɪts] [ɔː(r)] ['zwiːbæk] , [draɪd] [fruːts] , [nʌts] .
Clabber milk , triscuits or zwieback , dried fruits , nuts .
凝乳 牛奶 , 饼干 或者 兹维巴克 , 干燥 水果 , 坚果 .

凝乳牛奶、全麦饼干或德式面包、干果、坚果。

[rɔː] ['blækbəriz] [ɔː(r)] [ˌlemə'neɪd] , ['zwiːbæk] , [ɔː(r)] [rɔː] [bred] .
Raw blackberries or lemonade , zwieback , or raw bread .
生的 黑莓 或者 柠檬水 , 兹维巴克 , 或者 生的 面包 .

生黑莓或柠檬水、烤面包或生面包。

['rɑːzbəriz] [ɔː(r)] ['strɔːb(ə)riz] , [rɪtʃ] [mɪlk] , [rɔː] [bred] [ɔː(r)] [nʌts] .

Raspberries or strawberries , rich milk , raw bread or nuts .

覆盆子 或者 草莓 ，富有的 牛奶 ， 生的 面包 或者 坚果 .

覆盆子或草莓，浓牛奶，生面包或坚果。

[bə'nɑːnə]['sæləd] , ['letɪs] , ['tʃeriz] [ɔː(r)] [swiːt] [fruːts] , ['ɑːməndz] .

Banana salad , lettuce , cherries or sweet fruits , almonds .

香蕉 沙拉 ， 莴苣 ， 樱桃 或者 甜的 水果 ， 杏仁 .

香蕉沙拉、生菜、樱桃或甜水果、杏仁。

[fruːt] [paɪ][ɔː(r)][fruːt] [təʊst] , [ə; eɪ] [glɑːs] [ɒv; əv] [mɪlk] , [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] .

Fruit pie or fruit toast , a glass of milk , pecans .

水果 馅饼 或者 水果 吐司 ， 一个 玻璃 的 牛奶 ， 山核桃 .

水果派或水果吐司，一杯牛奶，山核桃。

[griːn] [greɪps] , [blæk] [bred] , [swɪs] [ɔː(r)] [kriːm] [tʃiːz] .

Green grapes , black bread , Swiss or cream cheese .

绿色的 葡萄 ， 黑色的 面包 ， 瑞士 或者 奶油 奶酪 .

青葡萄、黑面包、瑞士奶酪或奶油奶酪。

['sɪəriəl] [ɔː(r)] [fruːt] ['sæləd] [ænd; ənd] ['letɪs] , [nʌts] .

Cereal or fruit salad and lettuce , nuts .

谷物 或者 水果 沙拉 和 莴苣 ， 坚果 .

谷物或水果沙拉配生菜和坚果。

[fruːt] ['bʌtə(r)] [wɪð] [kriːm] [ɔː(r)] [təʊst] [ænd; ənd] ['ɑːməndz] .

Fruit butter with cream or toast and almonds .

水果 黄油 和 奶油 或者 吐司 和 杏仁 .

水果酱配奶油或烤面包和杏仁。

['tʃeriz] [wɪð] [egz] [ɔː(r)] ['ɒmlət] [ɔː(r)] [kɔːn] [bred] .

Cherries with eggs or omelet or corn bread .

樱桃 和 鸡蛋 或者 煎蛋卷 或者 玉米 面包 .

樱桃配鸡蛋、煎蛋卷或玉米面包。

['melən] [wɪð] ['lemən] , [bə'nɑːnə]['sæləd] , [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz][ɔː(r)] ['ɑːməndz] .

Melon with lemon , banana salad , pecans or almonds .

瓜 和 柠檬 ， 香蕉 沙拉 ， 山核桃 或者 杏仁 .

甜瓜配柠檬、香蕉沙拉、山核桃或杏仁。

[biːn] ['sæləd] [wɪð] ['letɪs] [ænd; ənd] [rɔː] ['kærəts] .

Bean salad with lettuce and raw carrots .

豆 沙拉 和 莴苣 和 生的 胡萝卜 .

豆类沙拉配生菜和生胡萝卜。

[pə'teɪtəʊ][ɔː(r)] ['kærət] ['sæləd] , ['letɪs] , ['wɔːlnʌts] .

Potato or carrot salad , lettuce , walnuts .

土豆 或者 胡萝卜 沙拉 ， 莴苣 ， 核桃 .

土豆或胡萝卜沙拉、生菜、核桃。

[fruːt] [suːp] ([wɔːm] [ɔː(r)][kəʊld]) [egz] [ɔː(r)] [nʌts] .

Fruit soup (warm or cold) eggs or nuts .

水果 汤 （ 温暖的 或者 寒冷的 ） 鸡蛋 或者 坚果 .

水果汤（热的或冷的）、鸡蛋或坚果。

[peə(r)]['sæləd] [wɪð] ['krænbəriz] [ænd; ənd] ['seləri] , [rɔː] [bred] .

Pear salad with cranberries and celery , raw bread .

梨 沙拉 和 蔓越莓 和 芹菜 ， 生的 面包 .

梨子沙拉配蔓越莓和芹菜，生面包。

['bʌtəmɪlk] [ɔː(r)] [swiːt] [mɪlk] [wɪð] [təʊst] [ɔː(r)] [rɔː] [bred] .

Buttermilk or sweet milk with toast or raw bread .

酪乳 或者 甜的 牛奶 和 吐司 或者 生的 面包 .

酪乳或甜牛奶配烤面包或生面包。

[rɔː] [rəʊld] [əʊts] , [pleɪn] [ɔː(r)] [wɪð] [fruːt] [ænd; ənd] [kriːm] .
Raw rolled oats , plain or with fruit and cream .
生的 滚动 燕麦 , 清楚的 或者 和 水果 和 奶油 .

生燕麦片，原味或加水果和奶油。

[mɪkst] - [ænd; ənd] [wiːt] [wɪð] [kriːm] [ænd; ənd] [fruːt] .
Mixed rylax and wheat with cream and fruit .
混合 - 和 小麦 和 奶油 和 水果 .

混合黑鲑鱼和小麦，配奶油和水果。

['kæbɪdʒ] ['sæləd] [wɪð] [hɑːd] [bɔɪld] [egz] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] .
Cabbage salad with hard boiled eggs , bread and butter .
卷心菜 沙拉 和 难的 煮沸 鸡蛋 , 面包 和 黄油 .

卷心菜沙拉配煮鸡蛋、面包和黄油。

[piːtʃ] [ɔː(r)] ['eɪprɪkɒt] ['sæləd] , [wiːt] [ɔː(r)] [raɪ] [ænd; ənd] [nʌts] .
Peach or apricot salad , wheat or rye and nuts .
桃 或者 杏 沙拉 , 小麦 或者 黑麦 和 坚果 .

桃子或杏子沙拉，小麦或黑麦面包和坚果。

[səʊkt] [həʊl] [wiːt] [wɪð] [kriːm] , [pruːnz] [ɔː(r)] [deɪts] .
Soaked whole wheat with cream , prunes or dates .
浸泡过 所有的 小麦 和 奶油 , 西梅 或者 日期 .

浸泡过奶油、西梅干或枣子的全麦面包。

[rɔː] [kɔːn] [ɔː(r)] [bə'nɑːnəz] [ænd; ənd] [streɪnd] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs] .
Raw corn or bananas and strained tomato juice .
生的 玉米 或者 香蕉 和 紧张 番茄 汁 .

生玉米或香蕉，以及过滤后的番茄汁。

[kʊkt] [piː] [ɔː(r)] [strɪŋ] [biːn] ['sæləd] [ænd; ənd] [rɔː] ['kærəts] .
Cooked pea or string bean salad and raw carrots .
煮熟 豌豆 或者 细绳 豆 沙拉 和 生的 胡萝卜 .

煮熟的豌豆或四季豆沙拉和生胡萝卜。

[beɪkt] ['æplz] [wɪð] [kriːm] , [təʊst] [wɪð] [tʃiːz] .
Baked apples with cream , toast with cheese .
烘焙 苹果 和 奶油 , 吐司 和 奶酪 .

烤苹果配奶油，吐司配奶酪。

['kærət] [ɔː(r)] [tə'mɑːtəʊ] ['sæləd] , ['ɒlɪvz] , ['letɪs] , ['legjuːmz] ['eni] [staɪl] .
Carrot or tomato salad , olives , lettuce , legumes any style .
胡萝卜 或者 番茄 沙拉 , 橄榄 , 莴苣 , 豆类 任何 风格 .

胡萝卜或番茄沙拉、橄榄、生菜、各种做法的豆类。

[swiːt] [pə'teɪtəʊz] , [beɪkt] [ɔː(r)] [bɔɪld] , ['bʌtəmɪlk] .
Sweet potatoes , baked or boiled , buttermilk .
甜的 土豆 , 烘焙 或者 煮沸 , 酪乳 .

红薯，烤的或煮的，配酪乳。

[rɔː] ['hʌklbəri] , ['zwiːbæk] [ɔː(r)] [rɔː] [wiːt] , ['bʌtə(r)] , [kriːm] , [nʌts] .
Raw huckleberries , zwieback or raw wheat , butter , cream , nuts .
生的 越橘 , 兹维巴克 或者 生的 小麦 , 黄油 , 奶油 , 坚果 .

生越橘、烤面包或生小麦、黄油、奶油、坚果。

[griːn] [piː] [suːp] , ['seləri] , [bə'nɑːnəz] [ɔː(r)] [swiːt] [pə'teɪtəʊz] , ['krænbəriz] .
Green pea soup , celery , bananas or sweet potatoes , cranberries .
绿色的 豌豆 汤 , 芹菜 , 香蕉 或者 甜的 土豆 , 蔓越莓 .

青豆汤、芹菜、香蕉或红薯、蔓越莓。

[bə'nɑːnəz] [wɪð] ['beriz] [ænd; ənd] ['letɪs] .
Bananas with berries and lettuce .
香蕉 和 浆果 和 莴苣 .

香蕉配浆果和生菜。

['læksətɪv] [fuːdz] : [fruːt] [dʒuːs] , [plʌmz] , [tə'mɑːtəʊz] , ['æplz] , [peəz] , [greɪps] , [fɪgz] , [fruːt] - [suːps]
Laxative foods : Fruit juices , plums , tomatoes , apples , pears , grapes , figs , fruit - soups
泻药 食物 : 水果 果汁 , 李子 , 西红柿 , 苹果 , 梨 , 葡萄 , 无花果 , 水果 - 汤
, [fruːt] - ['gruːəl] , ['reɪzɪnz] ,
, fruit - gruels , raisins ,
, 水果 - 粥 , 葡萄干 ,

泻药食物：果汁、李子、西红柿、苹果、梨、葡萄、无花果、水果汤、水果粥、葡萄干

[ˌdʒelə'tiːn] , [kɔːn] , [əʊts] , ['spɪnɪtʃ] , ['ɒrɪndʒɪz] , ['kærəts] , ['pɑːsnips] , [bræn] , [ɔɪl] , ['bʌtə(r)] , [kriːm] ,
gelatines , corn , oats , spinach , oranges , carrots , parsnips , bran , oil , butter , cream ,
明胶 , 玉米 , 燕麦 , 菠菜 , 橙子 , 胡萝卜 , 欧防风 , 麸 , 油 , 黄油 , 奶油 ,
['ɒlɪvz] , [jəʊk] [ɒv; əv] [egz] ,
olives , yolks of eggs ,
橄榄 , 蛋黄 的 鸡蛋 ,

明胶、玉米、燕麦、菠菜、橙子、胡萝卜、欧洲防风草、麸皮、油、黄油、奶油、橄榄、蛋黄

[pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , ['wɔːlnʌts] , [brə'zɪl] [nʌts] , ['kjuːkʌmbəz] , ['ʌnjənz] , [griːnz] , ['bʌtə(r)] ['sɔːsɪz] .
pecans , walnuts , Brazil nuts , cucumbers , onions , greens , butter sauces .
山核桃 , 核桃 , 巴西 坚果 , 黄瓜 , 洋葱 , 青菜 , 黄油 酱汁 .

山核桃、核桃、巴西坚果、黄瓜、洋葱、绿叶蔬菜、黄油酱汁。

['kɔnsti,peit] [fuːdz] : [skɪm] - [mɪlk] , ['lɪkwɪd] [fuːdz] , [faɪn] ['flaʊə(r)] [bred] , [pə'teɪtəʊz] , [ˌtæpi'əʊkə] ,
Constipating Foods : Skim - milk , liquid foods , fine flour bread , potatoes , tapioca ,
便秘 食物 : 撇去 - 牛奶 , 液体 食物 , 美好的 面粉 面包 , 土豆 , 木薯 ,
[waɪt] [ɒv; əv] [egz] ,
white of eggs ,
白色的 的 鸡蛋 ,

易导致便秘的食物：脱脂牛奶、流质食物、精制面粉面包、土豆、木薯粉、蛋清。

['gluːtn] , [mʌʃ] , [tʃiːz] [meɪd] [frɒm; frəm] [skɪm] - [mɪlk] .
gluten , mush , cheese made from skim - milk .
麸质 , 糊状物 , 奶酪 制成 从 撇去 - 牛奶 .

麸质、糊状物、脱脂牛奶制成的奶酪。

['daɪət] [ænd; ənd] ['haɪdʒiːn] [fɔː(r); fə(r)] [breɪn] ['wɜːkəz] .
DIET AND HYGIENE FOR BRAIN WORKERS .
饮食 和 卫生 为了 脑 工人 .

脑力劳动者的饮食和卫生。

['prɒpə(r)] [grəʊθ] [ænd; ənd] [æk'tɪvəti] [ɒv; əv] [ðə; ði] [breɪn] [ænd; ənd] ['nɜːvəs] ['sɪstəm] [ɑː(r); ə(r)] [prə'məʊtɪd]
Proper growth and activity of the brain and nervous system are promoted
恰当的 生长 和 活动 的 这 脑 和 紧张的 系统 是 推广
[baɪ] [ə; eɪ] ['helθi] [fləʊ] [ɒv; əv] [blʌd] .
by a healthy flow of blood .
经过 一个 健康 流动 的 血 .

健康的血液循环有助于大脑和神经系统的正常生长和活动。

[pjʊə(r)] [eə(r)] [ænd; ənd] [sə'fɪʃ(ə)nt] [fuːd] ['prɒpəli] [kəm'baɪnd] [ænd; ənd] [prə'pɔːʃənd] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'senʃ(ə)l]
Pure air and sufficient food properly combined and proportioned are essential
纯的 空气 和 充足的 食物 适当地 合并 和 比例匀称 是 基本的
.
.
.

纯净的空气和充足、比例合适的食物是必不可少的。

[tʃuːz] [mɔː(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['laɪtə(r)] [fɔːmz] [ɒv; əv] ['prəʊtiːn] [ænd; ənd] ['stɑːtʃi] [fuːdz] , [æz; əz] [fɪʃ] ,
Choose more of the lighter forms of protein and starchy foods , as fish ,
选择 更多的 的 这 打火机 表格 的 蛋白质 和 淀粉 食物 , 作为 鱼 ,

选择更多清淡的蛋白质和淀粉类食物，例如鱼类。

[egz] , ['ɑːməndz] , [griːn] ['piːz] , ['beɪkən] , [ə; eɪ] ['mɒdərət] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [læm] [ænd; ənd] [biːf] , [raɪs]
eggs , almonds , green peas , bacon , a moderate amount of lamb and beef , rice
鸡蛋 , 杏仁 , 绿色的 豌豆 , 熏肉 , 一个 缓和 数量 的 羊肉 和 牛肉 , 米
,
,
,

鸡蛋、杏仁、青豆、培根、适量的羊肉和牛肉、米饭

['seɪgəʊ] , [wiːt] , [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)l] [ˌdʒelə'tiːn] .
sago , wheat , and vegetable gelatines .
西米 , 小麦 , 和 蔬菜 明胶 .

西米、小麦和植物明胶。

[fuːdz] [rɪtʃ] [ɪn] ['mɪnərəlz] [ɑː(r); ə(r)] ['seləri] , ['æplz] , [tə'mɑːtəʊz] , [griːnz] , ['ɒrɪndʒɪz] ,
Foods rich in minerals are celery , apples , tomatoes , greens , oranges ,
食物 富有的 在 矿物 是 芹菜 , 苹果 , 西红柿 , 青菜 , 橙子 ,

富含矿物质的食物有芹菜、苹果、西红柿、绿叶蔬菜、橙子等。

[ænd; ənd] ['præktɪkli] [ɔːl] [ðə; ði] [freʃ] [fruːts] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] , [ɪ'speʃəli] [ðə; ði] [smɔːl] ['beriz] .
and practically all the fresh fruits and vegetables , especially the small berries .
和 几乎 全部 这 新鲜的 水果 和 蔬菜 , 尤其 这 小的 浆果 .

几乎所有新鲜水果和蔬菜，尤其是小浆果。

['melənz] [ænd; ənd] ['stɑːtʃi] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɪn] [lɑːdʒ] [k'wɒntɪtɪz] [ɑː(r); ə(r)] ['suːtəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] ['mʌskjələ(r)]
Melons and starchy vegetables in large quantities are suitable for muscular
甜瓜 和 淀粉 蔬菜 在 大的 数量 是 合适的 为了 肌肉发达的
['wɜːkəz] .
workers .
工人 .

大量食用瓜类和淀粉类蔬菜适合肌肉发达的工人食用。

[juːz] [æz; əz] ['lɪt(ə)l] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] [ɒv; əv] [səʊ] - [kɔːld] [pjʊə(r)] ['kemɪk(ə)l] ['sʌbstənsɪz] , [sʌtʃ] [æz; əz]
Use as little as possible of so - called pure chemical substances , such as
使用 作为 小的 作为 可能的 的 所以 - 称为 纯的 化学 物质 , 这样的 作为
[rɪ'faɪnd] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] ['flaʊə(r)] .
refined sugar and flour .
精制 糖 和 面粉 .

尽量少用所谓的纯化学物质，例如精制糖和面粉。

[ə'vɔɪd] ['pɔɪzənəs] ['bevərɪdʒ] , [tə'bækəʊ] [ænd; ənd] [ɔːl] [fɔːmz] [ɒv; əv] [drʌgz] .
Avoid poisonous beverages , tobacco and all forms of drugs .
避免 有毒 饮料 , 烟草 和 全部 表格 的 药物 .

避免饮用有毒饮料、吸烟和服用任何形式的毒品。

[sliːp] [æt; ət] [liːst] [naɪn] ['aʊəz] [ɪn] [ə; eɪ] [wel] ['ventɪleɪtɪd] [ruːm] , ['feɪsɪŋ] [iːst] [ɔː(r)] [saʊθ] .
Sleep at least nine hours in a well ventilated room , facing east or south .
睡觉 在 至少 九 小时 在 一个 出色地 通风 房间 , 面向 东方 或者 南 .

在通风良好的房间里，朝东或朝南，至少睡九个小时。

[ə'vɔɪd] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .
Avoid constipation .
避免 便秘 .

避免便秘。

[kəm'baɪn] ['ment(ə)l] [wɜːk] [wɪð] ['mɒdərət] [ə'maʊnts] [ɒv; əv] ['juːsf(ə)l] [ænd; ənd] [ɪn'dʒɔɪəb(ə)l] ['eksəsaɪz]
Combine mental work with moderate amounts of useful and enjoyable exercise
结合 精神的 工作 和 缓和 金额 的 有用 和 令人愉悦 锻炼
[ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [wɜːk] .
and physical work .
和 身体的 工作 .

将脑力劳动与适量的有益且令人愉悦的运动和体力劳动结合起来。

[prə'tekt] [ðə; ði] [aɪz] [frɒm; frəm] [strɒŋ] [ˌɑːtɪ'fɪʃ(ə)l] [lait] .
Protect the eyes from strong artificial light .
保护 这 眼睛 从 强的 人造的 光 .

保护眼睛免受强人造光照射。

[kiːp] [ðə; ði] [fiːt] [wɔːm] .
Keep the feet warm .
保持 这 脚 温暖的 .

保持双脚温暖。

[rɪ'læks] [bɪ'fɔː(r)] [ænd; ənd] ['ɑːftə(r)] [miːlz] .
Relax before and after meals .
放松 前 和 后 餐 .

饭前饭后都要放松。

[ə; eɪ] ['sɜːt(ə)n] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['mænjuəl] ['leɪbə(r)] [ɪz] ['æbsəluːtli] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [breɪn] - ['wɜːkə(r)] .
A certain amount of manual labor is absolutely necessary for the brain - worker .
一个 肯定 数量 的 手动的 劳动 是 绝对地 必要的 为了 这 脑 - 工人 .

对于脑力劳动者来说，一定量的体力劳动是绝对必要的。

[ˌaɪ 'tiː] ['feɪvəz] [diːp] ['briːðɪŋ] [ænd; ənd] [kriː'eɪts] [ə; eɪ] [dɪ'mɑːnd] [fɔː(r); fə(r)] [mɔː(r)] [eə(r)] [ænd; ənd] ['wɔːtə(r)] ,
It favors deep breathing and creates a demand for more air and water ,
它 恩惠 深的 呼吸 和 创建 一个 要求 为了 更多的 空气 和 水 ,

它有利于深呼吸，并产生对更多空气和水的需求。

[ænd; ənd] [ðʌs] [ɪm'pruːvz] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] , [ˌɒksɪ'deɪʃn] [ænd; ənd] [nju'trɪʃ(ə)n] .
and thus improves digestion , oxidation and nutrition .
和 因此 改善 消化 , 氧化 和 营养 .

从而改善消化、氧化和营养吸收。

[ðə; ði] ['bɒdi] ['pɔɪznz] [ɑː(r); ə(r)] ['kærid] [ɒf] ['kwɪkə(r)] [ænd; ənd] ['nɜːvəs] ['hedeikiz] [ænd; ənd] [dɪ'spɒndənsi] [ɑː(r); ə(r)] [ə'vɔɪdɪd] .
The body poisons are carried off quicker and nervous headaches and despondency are avoided .
这 身体 毒药 是 携带 离开 更快 和 紧张的 头痛 和 沮丧 是 避免 .

体内毒素排出更快，神经性头痛和抑郁情绪得以避免。

[ʃɔːt] [wɔːks] [aʊt] [ɒv; əv] [dɔːz] [bɪ'fɔː(r)] [rɪ'taɪərɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] ['veri] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] ['piːp(ə)l] [huː] ['sʌfə(r)] [wɪð] [kəʊld] [hændz] [ænd; ənd] [fiːt] .
Short walks out of doors before retiring are very beneficial for people who suffer with cold hands and feet .
短的 散步 出去 的 门 前 退休 是 非常 有利 为了 人们 WHO 遭受 和 寒冷的 双手 和 脚 .

睡前进行短途户外散步对手脚冰凉的人非常有益。

[dres] [baɪ] [æn; ən] ['əʊpən] ['faɪə(r)] [ɔː(r)] [ɪn] [ə; eɪ] ['sʌni] [ruːm] .
Dress by an open fire or in a sunny room .
裙子 经过 一个 打开 火 或者 在 一个 阳光明媚 房间 .

在壁炉旁或阳光充足的房间里穿衣。

[ə; eɪ] [tʃɪl] [bɪ'fɔː(r)] ['brekfəst] [pɹə'djuːsɪz][ˌɪndɪ'dʒestʃən][ænd; ənd][ə; eɪ][dɪ'zaɪə(r)][fɔː(r); fə(r)] [ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri][hɒt] [fuːdz] .

A chill before breakfast produces indigestion and a desire for unnecessary hot foods .

一个 寒意 前 早餐 产 消化不良 和 一个 欲望 为了 不必要 热的 食物 .

早餐前着凉会导致消化不良，并产生想吃不必要热食的欲望。

['nevə(r)] [sliːp] [baɪ] [naɪt] [læmps][ɔː(r)]['eni]['ʌðə(r)][ˌɑːtɪ'fɪʃ(ə)l] [lait] .

Never sleep by night lamps or any other artificial light .

绝不 睡觉 经过 夜晚 灯 或者 任何 其他 人造的 光 .

睡觉时千万不要开着夜灯或其他任何人造光源。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ɪn'dʒʊəriəs][tuː; tə][ðə; ði] [aɪz] [ænd; ənd] [əb'zɔːb] ['ɒksɪdʒən] .

They are injurious to the eyes and absorb oxygen .

他们 是 有害的 到 这 眼睛 和 吸收 氧 .

它们对眼睛有害，还会吸收氧气。

[ə'vɔɪd] [freʃ] [bredz] , [ɪn'fɪəriə(r)] [keɪks] [ænd; ənd]['peɪstri] .

Avoid fresh breads , inferior cakes and pastry .

避免 新鲜的 面包 , 下 蛋糕 和 糕点 .

避免购买新鲜面包、劣质蛋糕和糕点。

[duː; də][nɒt] [iːt] [ən'les] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['hʌŋgri] .

Do not eat unless you are hungry .

做 不是 吃 除非 你 是 饥饿的 .

除非感到饥饿，否则不要进食。

[duː; də][nɒt]['əʊvə(r)] - [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] [æθ'letɪk] [ɔː(r)] ['eni] ['ʌðə(r)][kaɪnd][ɒv; əv]['eksəsaɪz] .

Do not over - indulge in athletic or any other kind of exercise .

做 不是 超过 - 放纵 在 运动 或者 任何 其他 种类 的 锻炼 .

不要过度进行体育运动或其他任何类型的锻炼。

[rɪ'membə(r)] [ðæt] ['nætʃ(ə)rəl] ['fiːdɪŋ] , [pjʊə(r)][eə(r)][ænd; ənd] [sə'fɪʃ(ə)nt] [sliːp] [kɔːl] [fɔː(r); fə(r)]['nætʃ(ə)rəl] ['briːðɪŋ] [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəl]['eksəsaɪz] .

Remember that natural feeding , pure air and sufficient sleep call for natural breathing and natural exercise .

记住 那 自然的 喂养 , 纯的 空气 和 充足的 睡觉 称呼 为了 自然的 呼吸 和 自然的 锻炼 .

记住，自然进食、新鲜空气和充足睡眠需要自然呼吸和自然运动。

[ʌn'nætʃrəl] ['fiːdɪŋ] [ænd; ənd] [leɪt] ['aʊəz] [kri'eɪt] [dɪ'ziːz] [ɔː(r)] ['nɜːvəsnəs] .

Unnatural feeding and late hours create disease or nervousness .

不自然 喂养 和 晚的 小时 创造 疾病 或者 紧张 .

不规律的喂养和作息时间过晚会导致疾病或神经紧张。

" [ðə; ði] ['ɪmɪgrənt] .

" THE IMMIGRANT .

" 这 移民 .

“移民。”

" [ɔːl] [huː] [liːv] [ðə; ði][lænd][ɒv; əv][ðeə(r)] [bɜːθ] [ʃʊd; ʃəd] [meɪk] [ðəm'selvz] [ə'kweɪntɪd] [wɪð] [ðə; ði] [ɑːt][ɒv; əv] ['lɪvɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][pɪˌkjuːliː'ærətiːz][ɒv; əv][ðə; ði] [njuː] ['kʌntri] [ɪn] [wɪtʃ] [ðeɪ] [ɪn'tend] [tuː; tə][lɪv; laɪv] .

" All who leave the land of their birth should make themselves acquainted with the art of living and the peculiarities of the new country in which they intend to live .

" 全部 WHO 离开 这 土地 的 他们的 出生 应该 制作 他们自己 熟人 和 这 艺术 的 活的 和 这 特殊性 的 这 新的 国家 在 哪个 他们 打算 到 居住 .

“所有离开出生地的人都应该熟悉他们打算居住的新国家的生活艺术和特点。

[tuː; tə] [dɪ'pɑːt] [ɪn'taɪəli] [frɒm; frəm][ðeə(r)][əʊld] ['kʌstəmz] [ænd; ənd]['hæbɪts][ɪz][æz; əz]['deɪndʒərəs][æz; əz]
To depart entirely from their old customs and habits is as dangerous as
到 离开 完全 从 他们的 老的 海关 和 习惯 是 作为 危险的 作为
[tuː; tə] [nɪ'glekt] [ðə; ði] ['stʌdi] [ɒv; əv][ðə; ði] [njuː] [ɪn'vaɪrənmənt] [ɔː(r)][ðə; ði]['feɪljə(r)][tuː; tə][ə'dɒpt]
to neglect the study of the new environment or the failure to adopt
到 忽视 这 学习 的 这 新的 环境 或者 这 失败 到 采纳
['nesəsəri] ['tʃeɪndʒɪz] .
necessary changes .
必要的 变化 .

完全背离旧习俗和习惯与忽视对新环境的研究或未能做出必要的改变一样危险。

[ɪn][sʌm; səm] ['pɔːʃənz] [ɒv; əv][ðə; ði][ju'naɪtɪd] [steɪts] [ðə; ði][klaɪ'mætɪk] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɑː(r); ə(r)] ['veri]
In some portions of the United States the climatic conditions are very
在 一些 部分 的 这 团结的 各州 这 气候 状况 是 非常
['tʃeɪndʒəb(ə)l] ;
changeable ;
多变 ;

美国部分地区的气候条件变化很大；

[wiː; wi][hæv; həv] [ɪk'striːm] [hiːt] [ænd; ənd][kəʊld] ,
we have extreme heat and cold ,
我们 有 极端 热 和 寒冷的 ,

我们这里会经历极端的高温和严寒。

[æn; ən] [ɪk'ses] [ɒv; əv] [reɪn] [wɪð] [wɪnd] [stɔːrmz] [ænd; ənd] ['draɪnəs] ['ɔːltəneɪtɪŋ] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] [ʃɔːt] [taɪm]
an excess of rain with wind storms and dryness alternating within a short time
一个 过量的 的 雨 和 风 暴风雨 和 干燥 交替 之内 一个 短的 时间
.
.
.

短时间内，暴雨、暴风雨和干旱交替出现。

[west] [ɒv; əv][ðə; ði] ['rɒki] ['maʊntənz] [wiː; wi][hæv; həv][ə; eɪ][maɪld] [siː] [eə(r)] .
West of the Rocky Mountains we have a mild sea air .
西方 的 这 洛基 山脉 我们 有 一个 温和的 海 空气 .

落基山脉以西，气候温和，海风习习。

[ɪn][ðə; ði] ['sʌðən] [steɪts] [ænd; ənd][nɪə(r)][ðə; ði][pə'sɪfɪk] [kəʊst] [wiː; wi][hæv; həv] [ləʊ] ['dɪstrɪkts] [weə(r)]
In the Southern States and near the Pacific Coast we have low districts where
在 这 南方 各州 和 靠近 这 太平洋 海岸 我们 有 低的 地区 在哪里
[mə'leəriə][ænd; ənd] [kə'tɑːrəl] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɑː(r); ə(r)] ['iːzəli] [ə'kwaɪəd] .
malaria and catarrhal conditions are easily acquired .
疟疾 和 卡他性 状况 是 容易地 获得 .

在美国南部各州和太平洋沿岸附近，有一些低洼地区，疟疾和卡他性疾病很容易在这些地区发生。

['trɒpɪk(ə)l] [fruːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [lʊkt] [ə'pɒn][æz; əz] ['lʌkʃəriz] [ɪn] ['nɔːðən]
Tropical fruits and vegetables which are looked upon as luxuries in Northern
热带 水果 和 蔬菜 哪个 是 看起来 之上 作为 奢侈品 在 北方
['jʊərəp] [ɑː(r); ə(r)] ['nesəsəri] ['ɑːtɪk(ə)lz][ɒv; əv] [fuːd] [ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [weə(r)] [ðeɪ] [grəʊ] ,
Europe are necessary articles of food in the country where they grow ,
欧洲 是 必要的 文章 的 食物 在 这 国家 在哪里 他们 生长 ,

在北欧被视为奢侈品的热带水果和蔬菜，在其产地却是必需的食品。

['ðeəfɔː(r)] [ðə; ði]['streɪndʒə(r)][ʃʊd; ʃəd] [meɪk] [hɪm'self] [ə'kweɪntɪd] [wɪð] [sʌtʃ] [fuːdz] , [ænd; ənd][baɪ]
therefore the stranger should make himself acquainted with such foods , and by
所以 这 陌生人 应该 制作 他自己 熟人 和 这样的 食物 , 和 经过
[dɪ'griːz] [lɜːn] [tuː; tə] [iːt] [ðem; ðəm] .
degrees learn to eat them .
学位 学习 到 吃 他们 .

因此，陌生人应该熟悉这些食物，并逐渐学会食用它们。

['treɪnɪŋ] ['tʃɪldrən] [ɪn] [kə'rekt] ['hæbɪts] [ɒv; əv] ['iːtɪŋ] .

TRAINING CHILDREN IN CORRECT HABITS OF EATING .

训练 孩子们 在 正确的 习惯 的 吃 .

培养儿童正确的饮食习惯。

[ə; eɪ] [tʃaɪld] [ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv] [hɪz; ɪz] [feɪs] [ænd; ənd] [hændz] [wɒʃt] [bɪ'fɔː(r)] [ænd; ənd] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [miːl] .

A child should have his face and hands washed before and after each meal .

一个 孩子 应该 有 他的 脸 和 双手 洗过 前 和 后 每个 一顿饭 .

儿童饭前饭后都应该洗脸洗手。

[hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi] [ə'laʊd] [tuː; tə] ['kæri] ['fʊdˌstʌf] [ænd; ənd] ['kændi] [ə'baʊt] [ðə; ði] [haʊs] ,

He should not be allowed to carry foodstuffs and candy about the house ,

他 应该 不是 是 允许 到 携带 食品 和 糖果 关于 这 房子 ,

不应该允许他在家中携带食品和糖果。

[ɔː(r)] [tʌtʃ] [k'ɑːpɪts] [ænd; ənd] ['fɜːnɪtʃə(r)] [wɪð] ['stɪki] [ænd; ənd] ['griːsi] ['fɪŋgəz] .

or touch carpets and furniture with sticky and greasy fingers .

或者 触碰 地毯 和 家具 和 黏 和 腻 手指 .

或者用黏糊糊、油腻腻的手指触摸地毯和家具。

[ɪf] [hiː; hi] [rɪ'kwaɪəz] [fuːd] [bɪ'twiːn] [miːlz] , [gɪv] [hɪm] [fɔː(r)] [ɔː(r)] [faɪv] [miːlz] [pə(r)] [deɪ] ,

If he requires food between meals , give him four or five meals per day ,

如果 他 需要 食物 之间 餐 , 给 他 四 或者 五 餐 每 天 ,

如果他在正餐之间需要喂食，那就每天给他喂四到五顿。

[bʌt; bət] [hæv; həv] [hɪm] [iːt] [hɪz; ɪz] [fuːd] [ɪn] [ðə; ði] ['prɒpə(r)] [pleɪs] .

but have him eat his food in the proper place .

但 有 他 吃 他的 食物 在 这 恰当的 地方 .

但要让他到合适的地方吃饭。

[ðə; ði] ['briːdɪŋ] [ɒv; əv] [flaɪz] ,

The breeding of flies ,

这 选育 的 苍蝇 ,

苍蝇的繁殖

[məs'kiːtəʊz] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] [dɪ'ziːz] ['kærɪəz] [ɪz] ['greɪtli] ['feɪvəd] [baɪ] [ə'laʊɪŋ] ['tʃɪldrən] [tuː; tə] [iːt]

mosquitoes and other disease carriers is greatly favored by allowing children to eat

蚊子 和 其他 疾病 承运人 是 非常 受青睐 经过 允许 孩子们 到 吃

[æt; ət] ['eni] [ænd; ənd] [ɔːl] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] ['næpkɪnz] ,

at any and all times without napkins ,

在 任何 和 全部 时代 没有 餐巾纸 ,

允许儿童随时随地不用纸巾进食，会大大增加蚊子和其他疾病传播媒介的滋生风险。

[ɔː(r)] ['speʃ(ə)l] [ˌprezə'veɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðeə(r)] [dres] , [ɔː(r)] [wɪ'ðaʊt] ['kliːnɪŋ] [ðeə(r)] [hændz] [bɪ'fɔː(r)] [ænd; ənd]

or special preservation of their dress , or without cleaning their hands before and

或者 特别的 保存 的 他们的 裙子 , 或者 没有 打扫 他们的 双手 前 和

['ɑːftə(r)] ['iːtɪŋ] ,

after eating ,

后 吃 ,

或者对他们的衣着进行特殊保养，或者饭前饭后不洗手。

[ɔː(r)] [bɪ'fɔː(r)] [ænd; ənd] ['ɑːftə(r)] ['pleɪɪŋ] [wɪð] ['ænɪmlz] [ænd; ənd] [pets] .

or before and after playing with animals and pets .

或者 前 和 后 玩耍 和 动物 和 宠物 .

或在与动物和宠物玩耍之前和之后。

[ðə; ði] [ə'merɪkən] [tʃaɪld] [ɪz] ['gɪv(ə)n] [tuː] [mʌtʃ] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] [æt; ət] [ðə; ði] ['teɪb(ə)l] .

The American child is given too much consideration at the table .

这 美国人 孩子 是 给定 也 很多 考虑 在 这 桌子 .

美国孩子在餐桌上得到的照顾太多了。

[ðeə(r)] [ɪz] [ə; eɪ] [greɪt] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] ['seɪɪŋ] " [ai] [doʊnt] [laɪk] [ə; eɪ] ['sɜːt(ə)n] [fuːd] "
There is a great difference between the saying " I don't like a certain food "
那里 是 一个 伟大的 不同之处 之间 这 说 " 我 不 喜欢 一个 肯定 食物 "
[ænd; ənd] " [ai] [doʊnt] [wɒnt] [ˌaɪ 'tiː] ,
and " I don't want it ,
和 " 我 不 想 它 ,

“我不喜欢某种食物”和“我不想吃”之间有很大的区别。

" [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [θɪŋz] [wɪtʃ] [teɪst] ['betə(r)] .
" because there are things which taste better .
" 因为 那里 是 事物 哪个 品尝 更好的 .

因为有些东西味道更好。

[tuː; tə] [liːv] [wʌnz] [pleɪt] [hɑːf] [fʊl] [ɒv; əv] ['fʊdˌstʌf] [ænd; ənd] [ɑːsk] [fɔː(r); fə(r)] , [ɔː(r)] [ək'sept] ,
To leave one's plate half full of foodstuffs and ask for , or accept ,
到 离开 一个人的 盘子 一半 满的 的 食品 和 问 为了 , 或者 接受 ,

盘子里的食物剩一半，然后要求或接受

['ʌðə(r)] [fuːd] [ɪz] ['kʌstəməri] , [bʌt; bət] [bɪ'fɔː(r)] [ðə; ði] [lɔː] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] [kri'eɪtə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ˌʌn'kliːn]
other food is customary , but before the law of our Creator it is unclean
其他 食物 是 习惯 , 但 前 这 法律 的 我们的 创作者 它 是 不洁
[ænd; ənd] [ˌdɪsrɪ'spektf(ə)l] ,
and disrespectful ,
和 不尊重 ,

其他食物虽然是习俗，但在造物主的律法面前却是不洁和不敬的。

['weɪstfl] [ænd; ənd] ['deɪndʒərəs] .
wasteful and dangerous .
浪费 和 危险的 .

浪费且危险。

[ðə; ði] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] [lɔːz] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] ['bɒdɪz] [ɑː(r); ə(r)] [beɪst] [ɒn] ['veri] [ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l] [plænz] :
The physiological laws of our bodies are based on very economical plans :
这 生理 法律 的 我们的 身体 是 基于 在 非常 经济 计划 :

我们身体的生理规律是基于非常简洁的原则制定的：

['neɪtʃə(r)] ['juːtəlaɪz] ['evriθɪŋ] [ænd; ənd] [weɪsts] ['nʌθɪŋ] .
nature utilizes everything and wastes nothing .
自然 利用 一切 和 废物 没有什么 .

大自然物尽其用，从不浪费。

[kʊkt] ['fʊdˌstʌf] , ['weðə(r)] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['weɪstɪd] [wɪ'ðɪn] ['aʊə(r)] ['bɒdɪz] [baɪ] ['əʊvə(r)] - [ɪn'dʌldʒəns]
Cooked foodstuffs , whether they are wasted within our bodies by over - indulgence
煮熟 食品 , 无论 他们 是 浪费 之内 我们的 身体 经过 超过 - 放纵
, [ɔː(r)] [ɪn] [ðə; ði] ['gɑːbɪdʒ] [kæn; kən] ,
, or in the garbage can ,
, 或者 在 这 垃圾 能 ,

熟食，无论是因过度食用而被我们身体浪费掉，还是被扔进垃圾桶，

[kri'eɪt] [ˌdiːˌkɒmpə'zɪʃn] [ænd; ənd] [dʒɜːrmz] .
create decomposition and germs .
创造 分解 和 细菌 .

产生腐烂物质和细菌。

[m'ɛnjuːz] [fɔː(r); fə(r)] ['dɪnə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [jʌŋ] ['tʃɪldrən] .
MENUS FOR DINNER FOR YOUNG CHILDREN .
菜单 为了 晚餐 为了 年轻的 孩子们 .

幼儿晚餐菜单。

[wʌn] - [hɑːf] ['ɒrɪndʒ] , [wʌn] [aʊns] [bɔɪld] [fɪʃ] , [wʌn] - [hɑːf] [ɒv; əv] [æn; ən] ['æp(ə)l] , [təʊst] .
One - half orange , one ounce boiled fish , one - half of an apple , toast .
一 - 一半 橙子 , 一 盎司 煮沸 鱼 , 一 - 一半 的 一个 苹果 , 吐司 .

半个橙子，一盎司煮鱼，半个苹果，吐司。

[wʌn] - [hɑːf][ɒv; əv][æn; ən]['æp(ə)l] , [wʌn][ɔː(r)] [tuː] [egz] , [wʌn][tuː; tə] [tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [rɔː] - .

One - half of an apple , one or two eggs , one to two tablespoons raw rylax .

一 - 一半 的 一个 苹果 ， 一 或者 二 鸡蛋 ， 一 到 二 汤匙 生的 - .

半个苹果，一到两个鸡蛋，一到两汤匙生三文鱼。

['sɪəriəl] ['sæləd] [wɪð] ['kærəts] [ænd; ənd] [fɪʃ] .

Cereal salad with carrots and fish .

谷物 沙拉 和 胡萝卜 和 鱼 .

胡萝卜鱼肉麦片沙拉。

['legjuːm; lɪ'gjuːm] [suːp] , ['bʌtə(r)] [ænd; ənd] [bred] , [rɔː] ['kærəts] .

Legume soup , butter and bread , raw carrots .

豆科植物 汤 ， 黄油 和 面包 ， 生的 胡萝卜 .

豆类汤、黄油和面包、生胡萝卜。

[wel] [bɔɪld] [ˌmækə'rəʊni] , [tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv] [kəʊld] ['greɪtɪd] [tʃiːz] .

Well boiled macaroni , two tablespoons of cold grated cheese .

出色地 煮沸 通心粉 ， 二 汤匙 的 寒冷的 磨碎的 奶酪 .

煮熟的通心粉，两汤匙冷的磨碎奶酪。

[lait] [raɪs] [wɪð] [kəʊld] ['greɪtɪd] [swɪs] [tʃiːz] .

Light rice with cold grated Swiss cheese .

光 米 和 寒冷的 磨碎的 瑞士 奶酪 .

清淡的米饭配上冰凉的瑞士奶酪碎。

['sɪəriəl] ['sæləd] [wɪð] ['æp(ə)l] [ænd; ənd] [egz] .

Cereal salad with apple and eggs .

谷物 沙拉 和 苹果 和 鸡蛋 .

苹果鸡蛋麦片沙拉。

['letɪs] , [beɪkt] [pə'teɪtəʊz] , [biːtʃnət] ['beɪkən] [ænd; ənd] [wʌn] [eg] .

Lettuce , baked potatoes , beachnut bacon and one egg .

莴苣 ， 烘焙 土豆 ， 海滩坚果 熏肉 和 一 蛋 .

生菜、烤土豆、山核桃培根和一个鸡蛋。

[mæʃt] ['kærəts] , [tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv] [jʌŋ] ['piːz] , ['beɪkən] .

Mashed carrots , two tablespoons of young peas , bacon .

捣碎 胡萝卜 ， 二 汤匙 的 年轻的 豌豆 ， 熏肉 .

胡萝卜泥，两汤匙嫩豌豆，培根。

[strɪŋ] [biːnz] [wɪð] [steɪl] [bred] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] , ['beɪkən] [ænd; ənd] [eg] .

String beans with stale bread and butter , bacon and egg .

细绳 豆子 和 陈旧 面包 和 黄油 ， 熏肉 和 蛋 .

四季豆配隔夜面包和黄油、培根和鸡蛋。

['faɪnli] [tʃɒpt] ['spɪnɪtʃ] , ['beɪkən] , [eg] , [steɪl] [bred] , ['bʌtə(r)] .

Finely chopped spinach , bacon , egg , stale bread , butter .

精细地 切碎 菠菜 ， 熏肉 ， 蛋 ， 陈旧 面包 ， 黄油 .

切碎的菠菜、培根、鸡蛋、隔夜面包、黄油。

[θriː] [tuː; tə] [faɪv] ['tʃeriz] , [lait] ['ɒmlət] , ['letɪs] .

Three to five cherries , light omelet , lettuce .

三 到 五 樱桃 ， 光 煎蛋卷 ， 莴苣 .

三到五颗樱桃，一份清煎蛋卷，生菜。

['sɪəriəl] ['sæləd] [wɪð] ['æplz] , [tuː] [tuː; tə] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] .

Cereal salad with apples , two to three tablespoons of cottage cheese .

谷物 沙拉 和 苹果 ， 二 到 三 汤匙 的 小屋 奶酪 .

苹果麦片沙拉，配两到三汤匙乡村奶酪。

[beɪkt] [əʊts] [wɪð] [pruːnz] [ɔː(r)] ['krænbəri] [sɔːs] [ænd; ənd] ['beɪkən] .

Baked oats with prunes or cranberry sauce and bacon .

烘焙 燕麦 和 西梅 或者 蔓越莓 酱 和 熏肉 .

烤燕麦配西梅干或蔓越莓酱和培根。

[həʊl] [wiːt] [wɪð] ['sterəlaɪzd] [kriːm] [ænd; ənd] ['seləri] .

Whole wheat with sterilized cream and celery .

所有的 小麦 和 已灭菌 奶油 和 芹菜 .

全麦面包配杀菌奶油和芹菜。

[piːtʃ] [ænd; ənd]['sɪəriəl]['sæləd] , [biːtʃnət] ['beɪkən][ænd; ənd][wʌn] [eg] .

Peach and cereal salad , beachnut bacon and one egg .

桃 和 谷物 沙拉 , 海滩坚果 熏肉 和 一 蛋 .

桃子麦片沙拉、山核桃培根和一个鸡蛋。

[beɪkt] [pə'teɪtəʊ] [griːnz] , [miːt] , [eg] [ɔː(r)] [fɪʃ] .

Baked potato greens , meat , egg or fish .

烘焙 土豆 青菜 , 肉 , 蛋 或者 鱼 .

烤土豆配蔬菜、肉、蛋或鱼。

['legjuːm; lɪ'gjuːm]['pjʊəreɪ][ɔː(r)] [suːp] , ['kærəts] , ['beɪkən] .

Legume puree or soup , carrots , bacon .

豆科植物 菜泥 或者 汤 , 胡萝卜 , 熏肉 .

豆类泥或豆类汤、胡萝卜、培根。

['legjuːmz] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] ['veri] [ɪm'pɔːt(ə)nt] [fuːd] [fɔː(r); fə(r)] [jʌŋ] ['tʃɪldrən] ,

Legumes are a very important food for young children ,

豆类 是 一个 非常 重要的 食物 为了 年轻的 孩子们 ,

豆类是幼儿非常重要的食物，

[ænd; ənd][ðeə(r)][juːz][ʃʊd; ʃəd] [bɪ'gɪn] ['djʊərɪŋ][ðə; ði]['sekənd] [jɪə(r)] .

and their use should begin during the second year .

和 他们的 使用 应该 开始 期间 这 第二 年 .

它们应该从第二年开始使用。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['iːzəli] [daɪ'dʒestɪd] [ɪf] [prɪ'peəd] [ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] [suːps] [ænd; ənd] ['puːri] ,

They are easily digested if prepared in the form of soups and purees ,

他们 是 容易地 消化 如果 准备 在 这 形式 的 汤 和 果泥 ,

如果做成汤或糊状食物，它们很容易消化。

[ænd; ənd] [kəm'baɪnd] [æz; əz][daɪ'rɛktɪd][ɪn][ðə; ði] ['dɪfrənt] [m'ɛnjuːz] .

and combined as directed in the different menus .

和 合并 作为 指导 在 这 不同的 菜单 .

并按照不同菜单中的指示进行组合。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi]['gɪv(ə)n][æt; ət] [naɪt] .

They should not be given at night .

他们 应该 不是 是 给定 在 夜晚 .

晚上不应该服用。

['mʌðəz] [ɒv; əv][gɜːlz][ʃʊd; ʃəd] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː][mɔː(r)][ɪm'pɔːt(ə)nt][tuː; tə] ['fɜːnɪʃ] ['helθf(ə)l] ['eksəsaɪz] ,

Mothers of girls should think it more important to furnish healthful exercise ,

母亲们 的 女孩们 应该 思考 它 更多的 重要的 到 提供 健康的 锻炼 ,

女儿的母亲应该认为提供健康的锻炼更为重要。

['həʊlsəm] [fuːd] [ænd; ənd] ['restfl] [sliːp] ['djʊərɪŋ][ðə; ði] [j'ɪəz] [ɒv; əv] ['bʌdɪŋ] ['wʊmənhʊd] ,

wholesome food and restful sleep during the years of budding womanhood ,

健康 食物 和 宁静 睡觉 期间 这 年 的 萌芽 女性 ,

在女性青春期，健康的饮食和充足的睡眠至关重要。

[ðæn; ðən][tuː; tə] ['wʌri] [ə'baʊt] ['lesnz] [ɪn]['mjuːzɪk][ænd; ənd][ɑːt] , [ɔː(r)][ə; eɪ] ['bɪznəs] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] .

than to worry about lessons in music and art , or a business education .

比 到 担心 关于 课程 在 音乐 和 艺术 , 或者 一个 商业 教育 .

与其担心音乐和艺术课程或商业教育，不如多花些时间精力在学习上。

[ɔːl] [ðiːz] [kæn; kən][biː; bi]['teɪkən][ʌp] [wɪð] [mʌtʃ] ['greɪtə(r)] ['benɪfɪt] ['ɑːftə(r)][mə'tʃʊərəti] .

All these can be taken up with much greater benefit after maturity .

全部 这些 能 是 已采取 向上 和 很多 更大的 益处 后 到期 .

所有这些，在成熟之后都能获得更大的益处。

[ə'restɪd] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv][ðə; ði]['ɔːrgənz][ɒv; əv] [ˌriːprə'dʌkʃn] [wɪl] [leɪ] [ðə; ði][faʊn'deɪʃ(ə)n]
Arrested development of the organs of reproduction will lay the foundation
被捕 发展 的 这 器官 的 生殖 将要 躺 这 基础
[fɔː(r); fə(r)] ['meni] [j'iəz] [ɒv; əv] [ʌn'hæpinəs] [ænd; ənd] ['sʌfərɪŋ] .
for many years of unhappiness and suffering .
为了 许多 年 的 不快乐 和 痛苦 .

生殖器官发育停滞将为多年的不幸和痛苦埋下隐患。

['meni] ['peərənts][ɑː(r); ə(r)] [ɪm'prest] [wɪð] [ðə; ði][aɪ'dɪə] [ðæt] [ðeə(r)] ['tʃɪldrən] [rɪ'kwaɪə(r)][ə; eɪ] [lɑːdʒ]
Many parents are impressed with the idea that their children require a large
许多 父母 是 印象深刻 和 这 主意 那 他们的 孩子们 要求 一个 大的
[ə'maʊnt] [ɒv; əv] [swiːts] ,
amount of sweets ,
数量 的 糖果 ,

许多家长对"孩子需要大量甜食"这种说法感到震惊。

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] [grəʊ] .
in order to make them grow .
在 命令 到 制作 他们 生长 .

为了促进它们的生长。

[wiː; wi] ['kænɒt] [fɔːs] ['neɪtʃə(r)] [wɪ'ðaʊt] ['peɪɪŋ] [ðə; ði] ['penəlti] .
We cannot force nature without paying the penalty .
我们 不能 力量 自然 没有 付费 这 惩罚 .

我们不能强求自然而不付出代价。

[æt; ət][mə'tʃʊərəti] , [wiː; wi] [riːp] [wɒt] [hæz; həz] [biːn] [səʊn] [fɔː(r); fə(r)][ˌjuː 'es] , [ɔː(r)] [wɒt] [wiː; wi]
At maturity , we reap what has been sown for us , or what we
在 到期 , 我们 收割 什么 有 到过 播种 为了 我们 , 或者 什么 我们
[hæv; həv] [səʊn] [fɔː(r); fə(r)] [ɑː'selvz] .
have sown for ourselves .
有 播种 为了 我们自己 .

成熟之后，我们会收获别人为我们播下的种子，或者我们自己播下的种子。

[ˌmemə'rændəm]
MEMORANDUM
备忘录

备忘录

[prɪ'venʃn] [ɒv; əv] [dɪ'ziːz] , [ɪn'sænəti][ænd; ənd] [kraɪm]
Prevention of Disease , Insanity and Crime
预防 的 疾病 , 疯狂 和 犯罪

预防疾病、精神错乱和犯罪

['kɒntents] :
CONTENTS :
内容 :

内容：

[wet] [ɔː(r)][draɪ] ?
Wet or Dry ?
湿的 或者 干燥 ?

湿的还是干的？

[ðə; ði]['ælkəhɒl][wiː; wi] [teɪk] , [ðə; ði]['ælkəhɒl][wiː; wi] [meɪk] .
The alcohol we take , the alcohol we make .
这 酒精 我们 拿 , 这 酒精 我们 制作 .

我们饮用的酒，我们酿造的酒。

['triːtmənt] [ɒv; əv] ['krɒnɪk] ['ælkəhɒlɪzəm] .
Treatment of chronic alcoholism .
治疗 的 慢性的 酗酒 .

慢性酒精中毒的治疗。

[prɪ'ventətɪv] ['triːtmənt] .
Preventative treatment .
预防 治疗 .

预防性治疗。

['mɪnərəl] [stɑː'veɪʃ(ə)n] .
Mineral starvation .
矿物 饥饿 .

矿物质缺乏。

[praɪs] - [sents]
Price 15 Cents
价格 - 分

价格 15 美分

[ðə; ði]['epɪkjʊə(r)][ɒv; əv]['medsn; 'medɪsn]
The Epicure of Medicine
这 美食家 的 药品

医学界的伊壁鸠鲁

[ðə; ði] [kiː] [tuː; tə] [sək'sesf(ə)l] ['triːtmənt] [ɒv; əv] ['krɒnɪk] , [səʊ] - [kɔːld] [ɪn'kjʊərəbl] [dɪ'ziːzɪz] .
The Key to successful treatment of chronic , so - called incurable diseases .
这 钥匙 到 成功的 治疗 的 慢性的 , 所以 - 称为 不治之症 疾病 .

成功治疗慢性、所谓不治之症的关键。

- ['peɪdʒɪz] .
153 Pages .
- 页 .

153页。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

旅行者的食物(Food for the traveler)
第2/2页

[klɒθ] , $1 . - ; ['pəʊst'peɪd] , $1 . - .
Cloth , $1 . 25 ; postpaid , $1 . 35 .
布 , $1 . - ; 后付费 , $1 . - .

布料，1.25美元；邮资已付，1.35美元。

['peɪpə(r)] , $1 . - ; ['pəʊst'peɪd] , $1 . -
Paper , $1 . 00 ; postpaid , $1 . 10
纸 , $1 . - ; 后付费 , $1 . -

纸张，1.00美元；邮资已付，1.10美元

['ekstrækts; ɪk'strækts][frɒm; frəm] [rɪ'vju:z] [ænd; ənd] ['lɛtəz]
EXTRACTS FROM REVIEWS AND LETTERS
提取物 从 评论 和 信件

评论和信件摘录

[jɔ:(r); jə(r)] [bʊk] , " [ðə; ði]['epɪkjʊə(r)][ɒv; əv]['medsn; 'medɪsn] , " [ɪz] [wɜ:θ] [ɪts] [weɪt] [ɪn][gəʊld] .
Your book , " The Epicure of Medicine , " is worth its weight in gold .
你的 书 , " 这 美食家 的 药品 , " 是 值得 它是 重量 在 金子 .

您的著作《医学界的伊壁鸠鲁》价值连城。

['dɑ:ktər; draɪv] . [ef] . ['ʃɜ:rmən] , [ˌhɒnə'lu:lu:] , [ti:] . [eɪtʃ] . ([ðə; ði] ['ʃɜ:rmən] ['ɪnstɪtju:t]) .
DR . F . SCHURMANN , Honolulu , T . H . (The Schurmann Institute) .
博士 . F . 舒尔曼 , 檀香山 , T . H . (这 舒尔曼 研究所) .

F. 舒尔曼博士，檀香山，TH（舒尔曼研究所）。

[ə; eɪ] ['nɒlɪdʒ] [beɪst] [ɒn] [sʌtʃ] [ɪk'spɪəriəns] [ɪz] ['wɜ:ði] [ɒv; əv][ðə; ði] [pɹəf'aʊndəst] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] .
A knowledge based on such experience is worthy of the profoundest consideration .
一个 知识 基于 在 这样的 经验 是 值得 的 这 最深邃 考虑 .

基于这种经验的知识值得我们深思。

[ðɪs] [ə'kaʊnts] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [sɪn'serəti] [ɒv; əv][ðə; ði] [məʊd] [ɒv; əv] ['raɪtɪŋ] .
This accounts for the sincerity of the mode of writing .
这 账户 为了 这 诚意 的 这 模式 的 写作 .

这解释了这种写作方式的真诚性。

['dɑ:ktər; draɪv] .
DR .
博士 .

博士

['æksl] [eɪ'mi:l] ['gɪbs(ə)n] , [lɔ:s] ['ændʒələs] , [kæl] .
AXEL EMIL GIBSON , Los Angeles , Cal .
轴 埃米尔 吉布森 , 洛杉矶 洛杉矶 , 卡尔 .

AXEL EMIL GIBSON，洛杉矶，加利福尼亚州

[ðə; ði] [bʊk] [ɪz] ['ɪntrəstɪŋ] [ænd; ənd][hæz; həz]['vælju:] .
The book is interesting and has value .
这 书 是 有趣的 和 有 价值 .

这本书很有趣，很有价值。

[ðə; ði] ['ɔ:θərz] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv][hɜ:(r); hə(r)] [əʊn] ['strʌglz] [wɪð] [dɪ'zi:z] [li:dz] [wʌn][tu:; tə]['wʌndə(r)]
The author's account of her own struggles with disease leads one to wonder
这 作者的 帐户 的 她 自己的 斗争 和 疾病 线索 一 到 想知道
[haʊ] [ʃi:; ʃi][kʊd; kəd][bi:; bi][ə'laɪv][ænd; ənd]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [raɪt] [ə; eɪ] [bʊk] .
how she could be alive and able to write a book .
如何 她 可以 是 活 和 有能力的 到 写 一个 书 .

作者对自己与疾病抗争经历的描述，让人不禁好奇她是如何活下来并写出这本书的。

[fjuː] [sʌtʃ] ['strʌglz] [hæv; həv]['evə(r)] [biːn] [rɪ'kɔːdɪd] .
Few such struggles have ever been recorded .
很少 这样的 斗争 有 曾经 到过 记录 .

历史上鲜有此类斗争被记录在案。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ɪntrəstɪŋ] [tuː; tə] ['fɒləʊ] [ðə; ði] ['ɔːθə(r)] [ɪn][hɜː(r); hə(r)] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv][ðə; ði]
It is interesting to follow the author in her account of the
它 是 有趣的 到 跟随 这 作者 在 她 帐户 的 这
['kɔmbæt, kəm'bæt][ʃiː; ʃi][hæz; həz][hæd; həd] [wɪð] [ðə; ði] [dɪ'ziːz] .
combats she has had with the disease .
战斗 她 有 有 和 这 疾病 .

作者讲述了她与疾病作斗争的经历，读来令人感兴趣。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['meni] [njuː] [ænd; ənd] [streɪndʒ] ['tiːtʃɪŋz] [ɪn][ðə; ði] [bʊk] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl]
There are many new and strange teachings in the book of which we shall
那里 是 许多 新的 和 奇怪的 教义 在 这 书 的 哪个 我们 将
[ɪk'spres] [nəʊ] [ə'pɪnjən] .
express no opinion .
表达 不 观点 .

书中有很多新奇古怪的教义，我们对此不予置评。

[ðə; ði] [ˌθerə'pjuːtɪk] ['rekɔːd; rɪ'kɔːd] , ['luːivɪl] , [kiː] .
THE THERAPEUTIC RECORD , Louisville , Ky .
这 治疗 记录 , 路易斯维尔 , 肯塔基州 .

治疗记录，路易斯维尔，肯塔基州。

[ðə; ði] ['stʌdi] [ɒv; əv][ðə; ði] [bʊk] [ʃəʊz] [ðæt] [ðə; ði] ['ɔːθə(r)] , [laɪk] ['meni] [ə'merɪkən] [fɪ'zɪʃən] ,
The study of the book shows that the author , like many American physicians ,
这 学习 的 这 书 演出 那 这 作者 , 喜欢 许多 美国人 医生 ,

对这本书的研究表明，作者和许多美国医生一样，

[ɪz][nɒt][ə; eɪ] [stɔːntʃ] [bɪ'liːvə(r)] [ɪn] " [drʌg] [kj'ɔːz] , " [bʌt; bət] [kən'sidə] [ðæt] ['spɪrɪtʃuəl] ,
is not a staunch believer in " drug cures , " but considers that spiritual ,
是 不是 一个 坚定 信徒 在 " 药品 治愈 , " 但 考虑 那 精神 ,

他并非"药物疗法"的坚定信奉者，而是认为精神、

['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] ['hiːlɪŋ] [ə'plaɪd] [ɪn][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] [wei] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði]['əʊnli] [miːnz]
mental and physical healing applied in the natural way are the only means
精神的 和 身体的 康复 应用 在 这 自然的 方式 是 这 仅有的 方法
[tuː; tə] [prə'djuːs] ['kemɪk(ə)l] ['tʃeɪndʒɪz] [wɪ'ðɪn] ['aʊə(r)] ['bɒdɪz] .
to produce chemical changes within our bodies .
到 生产 化学 变化 之内 我们的 身体 .

以自然的方式进行身心疗愈，是引起体内化学变化的唯一途径。

['præktɪkl] ['medsn; 'medɪsn] , ['deli] , ['ɪndiə] .
PRACTICAL MEDICINE , Delhi , India .
实际的 药品 , 德里 , 印度 .

实用医学，印度德里。

['ɑːftə(r)][ə; eɪ]['keəf(ə)l] ['riːdɪŋ] [ænd; ənd] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɒv; əv]['dɑːktər; draɪv] . ['roʊpərz] [njuː] [wɜːk] ,
After a careful reading and understanding of DR . ROPER'S new work ,
后 一个 小心 阅读 和 理解 的 博士 . 罗珀的 新的 工作 ,

在仔细阅读并理解了罗珀博士的新著作之后，

[ai][kæn; kən] ['hɑːtɪli] [ɪn'dɔːs] [hɜː(r); hə(r)] ['efəts] [tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ði] [raɪt] [staɪl] [ɒv; əv] ['lɪvɪŋ] [bɪ'fɔː(r)]
I can heartily endorse her efforts to bring the right style of living before
我 能 衷心地 认可 她 努力 到 带来 这 正确的 风格 的 活的 前
[ðə; ði]['piːp(ə)l] .
the people .
这 人们 .

我衷心赞同她为人们带来正确生活方式的努力。

[sʌtʃ] [ə; eɪ] [wɜːk] [æz; əz] [ðɪs] [siːm] [ə; eɪ] ['blesɪŋ] [tuː; tə][hjuː'mænəti] .
Such a work as this seems a blessing to humanity .
这样的 一个 工作 作为 这 似乎 一个 祝福 到 人类 .

这样一部作品堪称人类的福祉。

['mɪsɪz] .
MRS .
太太 .

太太。

['lɒti] [hɔːl] , [prez] . [ɒv; əv] ['lɪŋkən] [skuːl] ['mʌðəz] - [klʌb] , ['bɜːkli; 'bɑːkli] .
LOTTIE HALL , Pres . of Lincoln School Mothers ' Club , Berkeley .
洛蒂 大厅 , 总统 . 的 林肯 学校 母亲们 - 俱乐部 , 伯克利 .

洛蒂·霍尔，伯克利林肯学校家长俱乐部主席。

[ðə; ði]['əʊnli] [kʊk] [bʊk] [wɪtʃ] [ai][hæv; həv] [siːn] ,
The only cook book which I have seen ,
这 仅有的 厨师 书 哪个 我 有 已见 ,

我见过的唯一一本烹饪书，

[wɪtʃ] [gɪvz] [ðə; ði]['prɒpə(r)]['kemɪk(ə)l] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [miːl] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] .
which gives the proper chemical combinations for each meal of the day .
哪个 给予 这 恰当的 化学 组合 为了 每个 一顿饭 的 这 天 .

它提供了一天中每餐所需的正确化学组合。

['mɪsɪz] . ['estə(r)] ['tɔːlbət] , ['əʊklənd] , [kæl] .
MRS . ESTHER TALBOTT , Oakland , Cal .
太太 . 埃丝特 塔尔博特 , 奥克兰 , 卡尔 .

埃丝特·塔尔博特夫人，加利福尼亚州奥克兰市

[jɔː(r); jə(r)] [bʊk] [dɪ'zɜːvs] [tuː; tə][biː; bi][s'ɜːkjʊlˌeɪtɪd][baɪ][ðə; ði] [m'ɪliənz] .
Your book deserves to be circulated by the millions .
你的 书 值得 到 是 流通 经过 这 百万 .

你的书值得发行数百万册。

['aʊə(r)] [klʌb] [wʊd] [kən'sɪdə(r)][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['feɪvə(r)] [ɪf] [juː; jʊ][kʊd; kəd] [gɪv] [ˌjuː 'es][ə; eɪ]['lektʃə(r)][ænd; ənd]
Our club would consider it a favor if you could give us a lecture and
我们的 俱乐部 会 考虑 它 一个 偏爱 如果 你 可以 给 我们 一个 演讲 和
[ˌdemən'streɪʃ(ə)n] [ɒn] [nju'trɪʃəs] [suːps] .
demonstration on nutritious soups .
示范 在 营养丰富的 汤 .

如果您能为我们俱乐部做一次关于营养汤的讲座和演示，我们将不胜感激。

['mɪsɪz] .
MRS .
太太 .

太太。

['aɪdə] ['hɔːtəlɪŋ] , ['bɜːkli; 'bɑːkli] , [kæl] .
IDA HOUGHTALING , Berkeley , Cal .
国际发展协会 霍塔林 , 伯克利 , 卡尔 .

IDA HOUGHTALING，加州伯克利

" [ˌsaɪən'tɪfɪk] ['fiːdɪŋ] " [ɪz][æn; ən]['əʊpən][dɔː(r)][tuː; tə] [helθ] .
" Scientific Feeding " is an open door to health .
" 科学 喂养 " 是 一个 打开 门 到 健康 .

“科学喂养”是通往健康的大门。

['ɑːftə(r)] ['biːɪŋ] ['ʌndə(r)][ðə; ði][keə(r)][ænd; ənd][ˌsuːpə'vɪʒ(ə)n][ɒv; əv]['dɑːktər; draɪv] . ['rəʊpə(r)][fɔː(r); fə(r)]
After being under the care and supervision of DR . ROPER for
后 存在 在下面 这 关心 和 监督 的 博士 . 绳索 为了
[tuː] [mʌnθs] [ai] [fiːl] ['kɒnfɪdənt] [ðæt] [ʃiː; ʃi][hæz; həz] ['nɒlɪdʒ] [wɪtʃ] [liːdz] [tuː; tə] [helθ] [θruː]
two months I feel confident that she has knowledge which leads to health through
二 几个月 我 感觉 自信的 那 她 有 知识 哪个 线索 到 健康 通过
[raɪt] ['lɪvɪŋ] .
right living .
正确的 活的 .

在罗珀医生的悉心照料和指导下两个月后，我确信她拥有通过正确的生活方式获得健康的知识。

[mɪs] [ɪ'lɪzəbəθ] ['dʒuːɪt] , ['kɪndəgɑːt(ə)n] [də'rektə(r); daɪ'rektə(r)] , ['kliːvlənd] , [əʊ] .
MISS ELISABETH JEWETT , Kindergarten Director , Cleveland , O .
错过 伊丽莎白 朱厄特 , 幼儿园 导演 , 克利夫兰 , 哦 .

伊丽莎白·朱厄特女士，幼儿园园长，俄亥俄州克利夫兰市。

[jɔː(r); jə(r)] [bʊk] [ɪz][ə; eɪ]['regjələ(r)][gəʊld][maɪn] .
Your book is a regular gold mine .
你的 书 是 一个 常规的 金子 矿 .

你的书简直就是一座金矿。

[ai] [pə'tɪkjələli] [laɪk][ðə; ði]['tʃæptə(r)] , " ['stʌdi] [ɒv; əv] [fuːd] .
I particularly like the chapter , " Study of Food .
我 特别 喜欢 这 章 , " 学习 的 食物 .

我特别喜欢"食物研究"这一章。

" [ə; eɪ]['kɒpi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɪn] ['evri] [skuːl] ['laɪbrəri] .
" A copy should be in every school library .
" 一个 复制 应该 是 在 每一个 学校 图书馆 .

每所学校图书馆都应该备有一本。

['elənɔ] ['mɛroʊ] (['pʌblɪk] [skuːl] ['tiːtʃə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ten] [j'iəz]) .
ELEANOR MERROW (Public School Teacher for Ten Years) .
埃莉诺 美人鱼 (民众 学校 老师 为了 十 年) .

埃莉诺·梅罗（公立学校教师，任教十年）。

['dɑːktər; draɪv] . ['dɔːrə] [siː] . [siː] . [el] . ['rəʊpə(r)]
DR . DORA C . C . L . ROPER
博士 . 多拉 C . C . L . 绳索

多拉·CCL·罗珀博士

[ˌdaɪə'tetɪk] ['ekspɜːt]
DIETETIC EXPERT
营养学 专家

营养专家

['nɜːvəs] [ænd; ənd] ['ment(ə)l] [dɪ'ziːzɪz]
NERVOUS AND MENTAL DISEASES
紧张的 和 精神的 疾病

神经和精神疾病

[əʊ'biːsəti] [ə; eɪ] ['speʃəlti]
OBESITY A SPECIALTY
肥胖 一个 专业

肥胖症专科

[ˌdaɪə'tetɪk] [ɪn'strʌkʃənz] [baɪ] [meɪl] [əˌkɒmə'deɪʃ(ə)nz] [fɔː(r); fə(r)] ['peɪʃ(ə)nts]
Dietetic Instructions by Mail Accommodations for Patients
营养学 指示 经过 邮件 住宿 为了 患者

通过邮件提供膳食指导，为患者提供便利

[fɔː(r); fə(r)] [tɜːmz] , [steɪt] [keɪs] [ænd; ənd] [ɪn'kləʊz] [ə'drest] [stæmpt] ['envələʊp] .
For terms , state case and enclose addressed stamped envelope .
为了 条款 , 状态 案件 和 括 已解决 盖章 信封 .

如需了解具体条款，请说明情况并附上贴好邮票的回邮信封。

[ɑː(r)] . [ef] . [diː] . [wʌn] , [bɒks] - , ['əʊklənd] , [kæl] .
R . F . D . 1 , Box 188 , Oakland , Cal .
拉 . F . D . 1 , 盒子 - , 奥克兰 , 卡尔 .

RFD 1，邮政信箱 188，加利福尼亚州奥克兰市

['kɔːsɪz] [ɪn][ˌdaɪə'tetɪk] ['kemɪstri] ['gɪv(ə)n][tuː; tə] ['nɜːsɪz] ; [ɪn] ['klɑːsɪz] [ænd; ənd][baɪ]
Courses in Dietetic Chemistry given to nurses ; in classes and by
课程 在 营养学 化学 给定 到 护士 ; 在 课程 和 经过

为护士开设的营养化学课程；以课堂教学和远程教学的形式进行

[ˌkɒrə'spɒndəns] .
correspondence .
一致 .

一致。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。


听书破万卷
开口如有神